

# تنقاریوگا

حصہ اول



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مرچو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

نیا ایڈیشن اضافہ و ترمیم کے ساتھ

# منہ یوگا

حصہ اول

مرچو  
رشتہ تلم  
فتح علی خان



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ

مرچو

ناشر — اسرار علی خان

خطاطی — محمد اسلم

ایڈیشن سوئم — جنوری ۱۹۸۳ء

FREE AMLIYAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

# فہرست

۲۹	نزد یوگا اہم کیرو	۹	پیش لفظ
۳۱	یوگا کی قسمیں	۱۳	صرف آغاز
۳۵	مرثت کھانا جائز ہے؟	۱۷	یوگا اور آداب گون
۳۹	ہاتھ یوگا اور چھال	۱۹	آداب گون کا ایک دلچسپ واقعہ
۴۲	پیش پرشر	۲۴	عالم ہند میں مدح کا سطر
۴۴	دھرم اور تانہ کا کل	۲۶	دارالہی کی حقیقت
۴۷	شیر آسن	۲۷	حضرت عمرؓ کا خط سبیلے نیل کے نام

## سانس کی ورزشیں

۶۶	کبھی سدا	۵۴	تبادل محل نفس
۶۸	تمرین برائے لہجہ و فراست	۵۸	محل تطہیر نفس
۷۲	تمرین برائے پیش بینی	۶۱	سانہ حرز نفس
۷۷	کاکی سدا	۶۴	نفس بحالی

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## انداز ہائے نشت

۱۳۶	کمان انداز نشت	۸۳	نیشی انداز نشت
۱۵۷	پودھیا نشت	۹۱	کوبرا انداز نشت
۱۶۳	مڈی انداز نشت	۹۵	پھلی انداز نشت
۱۶۱	شیر پور انداز نشت	۱۰۱	میرہ انداز نشت
۱۶۳	مینگر انداز نشت	۱۱۱	کنل انداز نشت
۱۷۷	پرگا مڈا انداز نشت	۱۱۵	متبادل گھنٹوں کا تاؤ
۱۸۱	شیر کی الجھائی	۱۲۱	چکو انداز نشت
۱۸۷	متبادل کرہوں کا تاؤ	۱۳۱	سریش انداز نشت
۱۹۵	کر کا تاؤ	۱۳۹	سرگم انداز نشت
۲۰۳	پرگا بیوٹی پرگا رام	۱۴۵	ہل انداز نشت

## راج یوگ

۲۶۴	مراقبہ اسم اعظم	۲۱۵	شمع جینی
۲۷۱	عبادت	۲۲۷	ماہ جینی
۲۷۵	فلان پرگا کی نظر میں	۲۳۶	شمس جینی
۲۸۷	مراقبہ نماز	۲۴۸	شعل محمد ناصر
۲۹۷	فانی عقیل انشا	۲۶۱	مراقبہ

## تحسین ناشناس

یہ تحریک پاکستان کے زبردست جوش و خروش کا زمانہ تھا۔ لاہور میں ایک جلسہ مہم ہوا۔ جلسے اُن دنوں ہوتے ہی بہتے تھے۔ لیکن اس جلسے میں جرم کچھ زیادہ ہی تھا۔ کہتے ہیں کہ نوجوان شعلین نے ایک دو ابتدائی تقریروں کے بعد ایک پہلوان صاحب کو گھیر گھار کر ایسٹ پر پہنچا دیا اور اُن سے کہا کہ مسلمانوں کی سیاسی آزادی کے موضوع کچھ آپ بھی ارشاد کیجئے۔ پہلوان صاحب اکھاڑے کے مرد میدان تھے، ایسٹ کے آدمی نہیں تھے۔ لاکھوں کا بے قابو جرم دیکھا تو خود ان کے اعصاب قابو میں نہیں رہے۔ بچا کسے چکرا گئے۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کہیں، انہوں نے ایک بار، پھر دوسری بار گلا صاف کیا، سوکھے ہڈیوں پر زبان پھیری، کچھ کہنا چاہا، لیکن آواز جمع کے شور میں دب کر رہ گئی۔ آخر صبر اتنا کہا، ”مسلمانو! وگش کرو“ اور ایسٹ سے نیچے اتر آئے۔

میں بھی یوگی نہیں ہوں۔ نفع ملی خاں صاحب کی فرمائش پر میرا مال بھی وہی ہوا جو پہلوان صاحب کا ہوا تھا۔ لہذا اس کے سوا کچھ

نہیں کر سکتا کہ پیارے بھائیو اور بہنو مددش کرو۔ صحت کا خیال رکھو۔

ایک اور دست اندار صاحب نے کہا کہ میں نے یہ بھی ضروری ہے۔

یوگا کی مددشوں پر اس نے یہ مناجاتیں بھی لے لیں جو کہ

پڑھے۔ لیکن صرف پڑھنا کافی نہیں۔ بلکہ عمل کے بغیر وقت کا زیاں ہے اس لحاظ سے میری ان سطروں کو تحسین و تاشناس سمجھئے، اس کے باوجود میں یہ عرض کروں گا کہ میں نے ان دندلوں کو جسم کی فطری ساخت اور جسمانی احصاء کے فطری عمل سے قریب اور ان کے موافق پایا ہے۔ جو دندلیں یہاں بیان کی گئی ہیں، اُن کا صحت بخشل ہونا میری سمجھ میں آتا ہے۔ مثلاً ٹکانہ دُور کرنے اور احصاب کو سکون پہنچانے کے لئے سانس کی دندلیں ہیں، جو بالکل ابتدائی نوعیت کی ہیں، ان کی افادیت ظاہر ہے۔ میں نے چند ایک پر عمل بھی کیا اور تھکے چھوٹے جسم کو نسبتاً زیادہ ہلکا بھلکا پایا۔

فتح علی خاں کے بیشتر معنائیں "اخبارِ خواتین" میں شائع ہو چکی ہیں۔ قارئین نے انہیں پسند کیا ہے۔ اس کا اعجاز مجھے اُن خطوط سے ہوتا جو ہر روز درجنوں کی تعداد میں خاں صاحب کے نام "اخبارِ خواتین" کے پتے پر موصول ہوتے۔ میں یہ کہنے کا استعفا کرتا ہوں کہ فتح علی خاں صاحب اپنے فن میں کامل ہیں، لیکن ان معنائیں کے مطالعے کے دوران مجھے یہ اعجاز ہوتا رہا کہ وہ لوگ کا وسیع مطالعہ رکھتے ہیں اور اُن کی جسمانی صحت سے ظاہر ہے کہ ان دندلوں پر کاربند بھی ہیں۔ ان کا معاملہ اس دائم المریض کا سانہیں جو اپنے تھیلے میں اپنے آپ کے لئے ہر مرض کی دوا اور ہرچہ ترکیب استعمال ساتھ رکھتا

جس کا یہ خود ان کے طبع یا باب نہیں ہوتا۔  
 دوسری خوبی مجھے ان معنائیں میں نظر آئی کہ ان کو صاحب



یہاں پر قدرت دکھاتا ہے۔ اسے آسان اور جامع عبارت لکھنے میں کوئی زحمت نہیں ہوتی۔ اگر قلم عبارت آرائی کی طرف مائل بھی ہو، تو قلم کی باگ فوراً نفسِ مطلب کی طرف موڑ دیتا ہے۔ اس کے خیال میں پڑھنے والوں کے لئے جسم کی ریاضت کافی ہے۔ مصنف اپنے قارئین کو مشکل اور طویل مطالعہ کی ذہنی مشق میں مبتلا کرنا نہیں چاہتا۔ یہ سادگی اور اختصار ان مضامین کے لئے ضروری تھا۔ یہ بات اعتماد سے کہی جاسکتی ہے کہ اس فن پر اتنی کامیاب تالیف اور زبان میں نایاب ہے۔ مجھے یقین ہے کہ قارئین اس کتاب کو اپنے لئے مفید اور دلچسپ پائیں گے۔ اور ان مضامین سے استفادہ کریں گے۔

میر چو

حسن عابدی

امبیڈ، تھمپ

مفتی اخبار خواستین

کراچی

۲۱، مارچ ۱۹۶۹ء

# انتساب

ہر چو

”میں اس کتاب کو اپنی بیوی شیریں خانم کے نام معنون کرتا ہوں، جنہوں نے بہ کمال مہربانی مجھے وہ تمام سہولتیں مہیا کیں جو اس کتاب کو گھر پر لکھنے کے لئے دیکار تھیں اور اس کتاب کو لکھنے میں دے دے سنے میری مدد کی۔“

## پیش لفظ

آج کل نلے کی حلقی نے افزائری پیدا کر دی ہے۔ ہر طرف بے اطمینانی اور شور و شر کی فضا پیدا ہو گئی ہے۔ جس کو دیکھو زندگی کی تنگ و دو میں طرح طرح کے رنج و الم کا شکار ہے۔ جذباتی غنشد نے اسے اندھ موار کر رکھا ہے۔ مگر یہ سب کچھ ناگزیر ہے جس ماحول کے کچھاڑ اور افزائری کا مقابلہ کرنا ہے۔ زندگی کی کشاکش میں اپنے لئے بہتر حالات پیدا کرنے ہیں۔ ہزاروں موافق اور ناموافق امور کو برداشت کرنا ہے۔ چنانچہ ان نامساعد حالات، صبر آنا اوقات اور گراں ہار اتفاقات سے خیر آدما ہونے کے لئے ہیں تندرست و توانا جسم و کار ہے۔ مگر کس کے پاس اتنا وقت ہے کہ جسمانی نشوونما اور جسم کے طبی افعال کو متوازن رکھنے کے لئے معنادار طبی اصرار دے گا۔ مگر نظر پڑے گھمڈ ملے۔ چنانچہ کسی ایسی ورزش یا سیاحت کی ضرورت ہے جو کم سے کم وقت میں بغیر کسی ساز و سامان کے ہرگز ہر پیشہ اور ہر قسم کے کمزور و توانا افراد کی جسمانی نشوونما کے لئے یکساں مفید ہو۔ وہ یوگا ہے۔

ہم لگے حقائق میں آپ کو چند اندازہ لئے نشست (آسن) بتاتے ہیں۔ آپ اپنی سیاحت و سیاحت کے مطابق اپنا انتخاب کر لیتے ہیں۔

FREE AMEERAT BOOKS  
<https://www.facebook.com/groups/ameeratbooks/>

اور پھر ہدایات کے مطابق ان پر عمل پیرا ہو جائیے۔ یقین جانیئے آپ  
 بچتے عشرے کے امد اند اپنے آپ میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گے  
 اگر آپ بے غرابی کے مرتب ہیں تو میٹھی امد کرام وہ نیند سوئیں گے  
 اگر آپ سکون بخش ادویہ کے مادی ہیں تو شقیں ان مضر صحت ادویہ  
 سے نجات دلا کر آپ کو حقیقی سکون بخشیں گی۔ یوگا کی یہ فنڈشیں امد  
 ریاضتیں ہزار ہا سال کے تجربات کا پھوڑ ہیں۔ یہ فنڈشیں صرف صحت بخش  
 ہی نہیں بلکہ حسن افزا بھی ہیں۔ یہ حسن و جوانی کو زیادہ دیر قائم رکھ کر  
 جرحلے کو موخر کر دیتی ہیں۔

فن یوگا بھی دیگر غفی علوم کی طرح بڑا پراسرار رہا ہے امد بڑے  
 پراسرار طریقے سے نسل در نسل راجپوتوں، یوگیوں، سادھوؤں امد صلواتوں  
 میں منتقل ہوتا چلا آیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ فن عوام کی دسترس سے  
 باہر رہا امد صرف خواص ہی اس فن سے مستفیض ہوتے تھے چنانچہ فن  
 یوگا پر سنسکرت کی مشہور کتاب گرانتھ اسمیتھا میں جا بجا مذکور ہے۔

یوگا کو عوام سے ایسے پرشیدہ رکھا جائے جیسے قیمتی خزانہ کی حفاظت  
 کی جاتی ہے! مگر اب زمانہ بدل چکا ہے۔ پچھلے وقتوں کے وار اب  
 راز نہیں ہے۔ پراسراریت کا علم ٹوٹ چکا ہے۔ اس لئے ہم نے  
 اس علم پر پردہ سے پردہ اٹھا کر اصل حقائق قارئین کرام کی خدمت  
 میں پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

ادب و تحفظ کے لئے مقصود نشان

(ترجمہ) ہم نے تجھے مقصود کے نشان کا پتہ بتلا دیا  
 ہے۔ ہم اگر نہیں پہنچ سکے تو شاید تو ہی پہنچ جائے۔  
 ہیں احقرات ہے کہ اس کتاب میں خامیاں ضرور ہوں گی خواہ  
 وہ زبان دریان کی ہوں یا مولود مضمون کی۔ مگر یاد ہے کہ میرے علم  
 کے مطابق اس موضوع پر یہ پہلی کتاب ہے جو اردو زبان میں لکھی  
 ہے۔ اور نقش اول بہر حال نقش اول ہی ہوتا ہے۔ اس میں خرقہ  
 کی بخیہ گری بھی ہوتی ہے۔ اور جنوں کی پردہ دہی بھی۔

میر فتح علی خان

کراچی

۱۹۷۹ء

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## محشر خیال

جناب نفع علی خان روگ کے صاحب مری نہیں مستند سفر اخبرت استاد بھی ہیں اور تیس سال سے اس میرٹ انجینئر کی محفہ کشل میں محلا اللہ دھنا مصروف ہیں۔

بلکہ یہ اعتراض کہتے چھٹے شہوت پہلی ہے کہ میرے دوست اللہ رفیق کدہ جناب نفع علی خان روگ، علی، بیٹی، اللہ دوسرے غافل، اعانت، دشمن بدل، نفوس کے ہمیں ہیں۔ ہر سفر ہے کدہ کی چٹا خود محشر خیال ہے (ہے آدمی بجائے خود ابک محشر میل، میں نظم ضبط کس طرت پیدا کیا جائے؟ جناب نفع علی خان نے سائنس دانشوری اللہ رفیق دیدہ مدی کے ساتھ اس موضوع پر تفصیل سے بحث کی ہے۔

اس سائنس میں کمال اللہ مدد حاصل کرنے کے لئے روگ کی تجویز کہہ مشقوں پر عمل کرنا

مقرر ہے۔ ۱۔ مشقیں کئی سے نہیں ہزار سال سے لاکھوں انسانوں کو مدفن حیرتی - CLAIRV

OTANCE - کہ مدت سے ملا مال اللہ شہر بدل صلاحیتوں سے تسخیر کر چکی ہیں۔ سائنس کی

مشقیں روگ کی مشقوں میں جلدی اہمیت کی حامل ہیں۔ جسٹی دم و مقربہ کا حصے سے سائنس ہیں۔

یہ ہیں ایک خاص وقت تک مدد اللہ تاک تھے تھکتے رہے غافل کرنا کی مشق انسانی قوت سیات

میں غیر معمولی حرکت پیدا کرتے ہیں۔ روگ کی اصلاح میں اس قوت صحت کو شکست دینی یا مار آنکشیں

SERPENT FIRE کہتے ہیں۔ یہ قوت رنجش کی پڑی کی نہیں تہ میں کشل مدد سے غائب

حالت میں ہوتی ہے۔ سائنس کی مشقوں سے یہ "مد آنکشیں" ہاتھ ہے اور وہاں کی حرکت سفر شروع کرتا

ہے۔ ۲۔ چٹا شکل مراد یہ ہے۔ کشل میں کے امکانات اللہ نہایت مظاہرہ اعجازہ آسان نہیں۔

بھی بھی ۳۔ قوت اللہ ہو کر انسان کے پردے والی اس اوصالی نظام کو مدہم برہم کر دیتی ہے۔ یہ

جو ہے کہ روگ کے صاحب حلوں کو چاہیے کی جاتی ہے کہ کسی کو اس مسئلہ کو زیر غزالی جسب دم

اللہ اور کائنات تو حق کی مشقیں کریں۔ جناب نفع علی خان چٹا روگ اللہ راجہ روگ کے استاد ہیں اللہ فہرہ

ہیں ملاحظہ ہر ان کی کتابیں کلاسیک کا درجہ رکھتی ہیں۔ ان مشقوں کے نتیجے میں مدفن حیرتی اللہ

اسرائیل کی صلاحیتیں چٹا پیدا ہو جاتی ہیں۔ چیتا جناب نفع علی خان نے اپنے قلم اللہ وہاں کو ان

نظروں کے فروغ کے لئے لکھ کر دیا ہے اللہ حضرت ہے کہ اللہ مدد میں ان کی ان نصائح کی

مدد ہے۔

سائنس اسٹوری

FREE AMLIYAAT BOOKS.....

https://www.facebook.com/groups/freeamliyabooks/

میری انتہا نے نگارش یہی ہے  
تیرے نام سے ثابت دکر رہا ہوں

## حرفِ آغاز

خالقِ اکبر نے انسان کو پیدا فرما کر اسے بے شمار قوتوں سے  
نوازا بعض قوتوں کو تو جی نوح انسان پر ظاہر فرما دیا۔ مگر بعض کو اس  
سے پوشیدہ رکھا اور بعض کو مختلف ریاضتوں سے اُجاگر کرنے کا سکھانے  
کیا۔ چنانچہ ماہرینِ یوگ نے ان ہی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے  
نئے تجربات کئے اور بے شمار عقلی ٹکڑوں کا سراغ لگایا اور کئی قسم کی  
ریاضتیں ایجاد کیں۔ جن کے ذریعے جسم کے ہر حصہ کو کنٹرول میں کیا  
جسکی کہ کھیاں تک حاصل کر لیا کہ جب چاہا دل کی حرکت بند کر دی  
عملِ تنفس کو معطل کیا اور ایک معینہ مدت کے لئے "سوہ گئے" اور پھر  
مقررہ وقت پر جاگ گئے چنانچہ اسی قسم کا ایک واقعہ بولا پوری میں پیش  
آیا دینے نامزد کیا جاتا ہے۔

یوگی ہری داس

یوگی ہری داس نے ایک ہندو یوگی ہری داس سے  
دارہ پور۔ معروف کے اہل یوگی کو مختلف حالات دکھانے کے بعد دعویٰ

کیا کہ اگر اسے زندہ دفن کیا جائے تو وہ بغیر کھائے پیئے اور ہوا کے  
چائیس روز تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ قبر اس وقت کے پرنس کونسل کے  
سربراہ جو مضمی علوم کے دلدلہ تھے تک پہنچی۔ انہوں نے فوراً ہی یوگی  
کو بلایا۔ وہاں طاقت یوگی کی پرستار شخصیت سے مومن بید ستار  
ہوئے اور پھر یوگی نے اپنے دعویٰ کا اعلان کچھ اس خود اعتمادی سے  
کیا کہ مومن نے اس دعویٰ کو آزمائے کی حامی بھری۔

چنانچہ سرکارِ دہلی کے مشہور سے ضروری دستاویز مرتب کی گئیں  
اور ایک دن مقرر کر دیا گیا۔

مقررہ روز سے ایک دن پہلے یوگی نے صرف ایک گلاس مدد  
پیا۔ دوسرے روز اس نے یوگا کی مشق 'نولی' (NAULI) سرانجام دی  
جس کا مقصد پیٹ کے نچلے حصے کو صاف کرنا تھا۔ اس تمرین سے  
قرحت کے بعد مومن نے ایک مل کا ٹکڑا جس کے ایک سرے پر  
ٹودری بندھی تھی نکل لیا اسے معدے میں دس منٹ تک رہنے دیا  
تاکہ وہ معدے کی رطوبات جذب کرے۔ بعد ازاں یہ کپڑا باہر کھینچ لیا گیا  
اس مشق کو یوگا کی اصطلاح میں داجوتی کہتے ہیں۔ اس عمل سے قرحت  
کے بعد یوگی کے چیلوں نے اس کی زبان پر قحائی انج کے قریب بڑے  
کاٹ دی اور اسے اٹا کر کے حلق میں پھنسا دیا۔ بعد ازاں تمام جسمانی  
اعضائے ہوم سے بند کر دیئے گئے یوگی نے جھکی لی اور 'مرہ' گیا۔ دل کی  
دھڑکن اور مضمی کے عمل کی۔ اس کی آمد و رفت ختم ہو گئی۔ چنانچہ اسے



کو ایک کوفٹری میں بند کر کے پولیس کا پیرہ لگا دیا گیا۔

ٹھیک چالیس روز کے بعد تاجرت کو میدان میں لایا گیا۔ طاقت مٹتی  
کہ امڈی پڑی تھی۔ ہر کیف تاجرت کی مہرں چیک کی گئیں اور سر  
کلاڈیو برٹش کونسل کے سربراہ مہدی احمد آف لاہور اور ڈاکٹر سہولی برگ  
اور حمام کی موجودگی میں تاجرت کھولا گیا اور یوگی کے مرنہ جسم کو باہر  
نکالا گیا۔ یوگی کے چیلوں نے اس کے جسم کو گرم پانی سے دھویا اور  
دھون کے تیل سے ماش کی دھان جو حلق میں موجود دی گئی تھی وہیں لائی  
گئی تمام جسمانی سولج جو موسم سے بند کر دیئے گئے تھے کھول دیئے گئے۔  
ایک ایک یوگی نے جھکی لی اور آنکھیں کھول دیں۔ ہو سکتا ہے یہ حمام کے  
لئے ناقابل یقین واقعہ ہو مگر یوگی کا ایک اور فی ساکر ہے۔

چنانچہ اسی طرز کا ایک مدرس عجیب و غریب واقعہ۔ جو فقیر کے  
پیر و مرشد حضرت طوط علی شاہ قندھار کو پیش آیا۔ اس کا تذکرہ مشہور  
کتاب تذکرہ طوفیہ میں کچھ اس طرح ہے۔

”ایک روز مرشد ہوا کہ جب ایک باد ہم باسادہ حج چلے تو اور کے  
راتے میں ایک ہندو فقیر چار چیلوں سمیت ہمارے ہم طریق ہو گئے اور  
کہنے لگے رات کو ہمارے ساتھ ٹھہریئے۔ چنانچہ ہم سب ایک دھڑلہ  
میں جا اترے۔ انہوں نے چیلوں سے پوچھا کیا کھاؤ گے۔ سب نے  
اپنی رغبت سے کہہ دیا وہی کھانا موجود ہو گیا۔ پھر ہم سے پوچھا  
کیا کھانے کے سوا کچھ ہو گیا۔ کہا کہ نہیں تو مومک کی وال اور  
پتال کھاتا ہوں۔ غرضیکہ جب ان کا کھانا کھایا گیا تو ہم نے بھی وہی

کہا۔ بات چیت شروع ہوئی اور انتقال روح کے بارے میں گفتگو ہوئی  
 کہہ ہاں روح ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہو سکتی ہے کیا تم  
 یہ تماشا دیکھو گے۔ میں نے کہا کہ ضرور۔ کہا کہ اچھا ایک جانور مردہ لٹا  
 اٹھ دن ہم ایک مردہ طوطا لائے۔ بات کے وقت وہ دیوار سے ٹکی  
 لگا کر بیٹھ گئے اور طوطے کو سامنے رکھ لیا۔ چراغ جل کر دیا۔ سسکی  
 لی دم کھینچا کھٹ کی آواز آئی بجلی سی کندی اور طوطے میں جان آگئی۔  
 ہم نے طوطے کو پکڑ لیا اور باتیں شروع کیں وہ بول تو دے سکتا تھا۔  
 مگر اشاعتوں سے باتیں کرتا تھا۔ پھر ہم نے کہا اچھا اب اپنے جسم  
 میں واپس آجائیے تماشا دیکھ لیا۔ عرض کیا وہ حسبِ سابق جھک دمک  
 کے ساتھ اپنے جسم میں واپس آگئے۔ حاصل مردہ طوطے کا زعمہ ہوتا  
 انتقال روح (روح کی منتقلی) کے باعث نہ تھا بلکہ جب کوئی یوگی جس کی  
 جس مشرک یا کنڈینی فکرتی بیدار ہو چکی ہو اپنے حواس معطل کر کے  
 اپنی پوری توانائی کسی بھی بے جان یا جاندار چیز کی طرف منتقل کر دے  
 تو وہ حسبِ منشاء اس شے کو متحرک کر سکتا ہے۔ مثلاً فقیر کے گرد جو  
 آبِ کل اس فانی دنیا میں نہیں ہیں میں یہ طاقت تھی کہ موصوف پانی سے  
 بھرے ہوئے گلاس کو صحن کو تو توستو امدادی کے اندیشہ ہوا میں معنی کر دیا کہتے  
 تھے اور پھر جب وہ اپنی توجہ گلاس سے ہٹاتے تو گلاس آٹا فانا زمین  
 پر پھٹ کر چکنا چور ہو جاتا تھا۔

فرانسیسکو یونیورسٹی نے اپنی مشہور کتاب "پیشکشوں کو" میں اس کتاب کو  
 FREE AMILY ART BOOKS...  
 www.facebook.com/groups/freeamillyartbooks/

کہ موصوف نے الہ آباد میں ایک ہندو یوگی کو دیکھا کہ وہ شخص توتہ بادی سے کسی بھی شخص کو تودہ گھتے کے لئے چھ فٹ کی بلندی پر مستحق کر دیا کرتے تھے اور پھر ساتھ ہی ساتھ یوگی نے تمام غافلین کو دعوت دی کہ وہ سلق شدہ شخص کے پیچھے اوپر کھڑی گھما کر دیکھیں مبادا وہ کسی ٹھکی و فیرہ سے بندھا ہوا ہو۔ چنانچہ جناب ارستہ و تونے عہد اپنی چھری مستحق شخص کے اوپر بچے گھما کر اپنی تسلی کی اور یہ کہ واقعی وہ شخص بغیر کسی تودہ کے ہوا میں مستحق تھا۔

### یوگا اور آواگون (RE-INCARNATION)

چونکہ فنی یوگا کی آفریش اور ارتقار ہندستان میں ہوئی ہے اور اہل ہند حقیقہ آواگون کے قائل ہیں اسی لئے ماہرین یوگ بھی آواگون کے معتقد ہیں۔

ہند حقیقہ کے مطابق جب انسان مرتا ہے تو اس کی روح اپنے اعمال کے مطابق کسی دوسرے جانور یا جسمانی یا فانی وجود میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں سزا بھگتنے کے بعد وہی روح دوبارہ کسی انسان کے ہاں انسانی بچہ کی شکل میں جنم لیتی ہے پھر اگر اس کے گناہ زیادہ ہوتے ہیں تو مرے کے بعد انسان کی روح - یم لوک - (ایک قسم کا ضابطہ گھر) میں لائی جاتی ہے۔ یہاں سزا پانے کے بعد اپنے بعض نیک کاموں کے باعث اگر وہ لوک میں لائی جاتی ہے۔ یہاں کچھ

www.facebook.com/FreeFamilyBooks

نیک کام کرنے کے لئے بھیجی جاتی ہے اور پھر کسی انسان یا جانور کے جسم کو اپنا مسکن بناتی ہے۔ یہی چکر بار بار چلتا رہتا ہے حتیٰ کہ اسے نفع (نجات) حاصل ہو جاتا ہے۔

روحان حاصل ہونے کے بعد انسانی روح چند لوک یا سوچ لوک میں لائی جاتی ہے۔ کچھ عرصہ یہاں ہیں سے رہتی ہے پھر اپنے کسی عمل کی کمی کی وجہ سے دوبارہ انسانی یا حیوانی جسم میں جا داخل ہوتی ہے اور اپنے گناہوں کی سزا بھگتی رہتی ہے۔ یہ چکر اس وقت تک چلتا رہتا ہے جب تک کہ اس سے پیچھے یا برے اعمال سرزد ہوتے رہیں اس چکر سے نجات کی صورت بس یہی ہے کہ اس سے کوئی عمل اچھا یا بُرا سرزد ہی نہ ہو۔ چنانچہ اسی حرکتِ عمل کے ذریعے روح کو دائمی نجات مل جاتی ہے اور آخرتِ اُتَمہ قیامت تک آزاد رہتی ہے۔ چنانچہ آج بھی ہالیوڈ کے بدخ بستہ دیس میں دیائے لگا کے اس پاس ہزاروں نیچے مادہ مختلف آسنوں پر عمل پیرا ہو کر بھوک پیاس سے بے نیاز، ترکو عمل کے ذریعے روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرانے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں۔

ہندو عقیدہ کے مطابق ہر ایک لاکھ سال بعد قیامت برپا ہوتی ہے۔ چنانچہ ایک قیامت کے بعد جب دوبارہ دنیا عالمِ ظہور میں آتی ہے تو پھر روح نئے سرے سے اسی دنیا میں کسی انسان یا جانور کے قالب میں داخل ہو جاتی ہے اور آدھون کا چکر پھر چل پڑتا ہے۔

FREE AWALIYAT BOOKS  
www.awaliyatbooks.com

کل سکتا۔ معنی کچھ حرص کے لئے اپنے نیک اعمال کی بدولت جہنم  
لوگ یا سوچ لوگ میں عیش اور عافیت کی زندگی بسر کر سکتا ہے  
اور یہ چمکے ہمیشہ چلتا ہی رہتا ہے۔

## آواگون کا ایک دلچسپ اقد

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر بوس اپنی تصنیف ایوری ڈے سائیکو  
انلیسز (EVERY DAY PSYCHO ANALYSIS) میں رقمطراز ہیں  
ایک نوجوان لڑکی کو یہ خط ہو گیا تھا کہ وہ اس لڑکی کا دوسرا جنم  
ہے۔ جس نے ناکامی محبت کی بنا پر خودکشی کر لی تھی اس لڑکی کی طرح  
اس کے جسم میں مفلول کر گئی ہے مگر اس بات کا اظہار وہ دفعوں  
کے دوران کرتی جب دفعوں سے خوشی میں آتی تو اُسے بالکل یاد  
د رہتا کہ اُس نے دفعوں کے درمیان کیا کیا باتیں کی ہیں۔ پوچھنے  
پر وہ کہتی مجھے کچھ یاد نہیں کہ دفعوں کے درمیان کیا کہا تھا۔  
چنانچہ جب بھی اُسے دفعہ پڑتا وہ نہایت ہی تفصیل کے ساتھ اس  
گاؤں کا نام اور پتہ بتاتی جہاں اس نے اود اس کے محبوب سے  
نہانی محبت کی بنا پر خودکشی کی تھی۔ علاوہ ازیں وہ اس جنم کے والدین  
اور محبوب کے والدین کا بھی ذکر کرتی جنہوں نے ان دو نوجوانوں کو  
شادی کی اجازت نہیں دی تھی۔ اُس لڑکی کے باپ نے جو ایک  
بیان صرف بھرت بیگ کا

ڈاکٹر بوس نکلتے ہیں کہ ایک معدہ اُس روکی کا باپ مجھے اپنے  
 گھر لے گیا تاکہ روکی کے ہسپتائی معدوں کا نفسیاتی علاج کر سکوں۔  
 جب میں گھر پہنچا تو روکی پر معدہ پڑ چکا تھا۔ میں ڈانٹ بدم میں  
 بیٹھ کر روکی کے معدے کے خاتمے کا انتہاء کرنے لگا۔ اس کمرے  
 کے کونے میں چند بوسیدہ سے اخبار پڑے تھے۔ وقت گزرنے کے  
 لئے میں نے ایک اخبار اٹھا لیا۔ اخبار اٹھاتے ہی میری نظر ایک  
 خبر پر پڑی جس میں ایک لڑکے اور روکی کی ناکامی صحبت کی بنا پر  
 خودکشی کی تفصیلات درج تھیں سبب فنا خود سے اس خبر کو پڑھا  
 تو یہ وہی گاؤں نکلا۔ اسی روکی اور لڑکے کا نام اور ان دونوں کے  
 والدین کا نام درج تھا جو وہ روکی اپنے ہسپتائی معدوں کے درمیان  
 میں بیلن کیا کرتی تھی۔ چنانچہ مسئلہ حل ہو گیا۔ یعنی اس روکی نے وہ  
 طبعی چند سال پیشتر چرمی ہوگی جس سے اُس کا ذہن متاثر ہوا ہو گا کچھ  
 عرصہ بعد وہ اس دلغزاش واقعہ کو بھول گئی۔ دوسرے غفلتوں میں  
 یہ واقعہ اس کے لاشعور میں جا دفن ہوا اور پھر کبھی شعور کی سطح پر  
 نہیں آیا۔ اب کیفیت یہ تھی کہ بچپن کی کسی انجمن سے یہ واقعہ  
 وابستہ ہو گیا۔ چنانچہ لاشعوری طور پر اُس روکی نے اسی روکی کا  
 عیب دھار لیا اور اس قہقہے کی وہ خود ہمہ دین بن گئی اور اس کا  
 فہم لاشعوری طور پر ہسپتائی معدوں میں کرنے لگی۔ جب اس کا بچپن  
 کا علاج کر دیا گیا تو اس کے ہسپتائی معدوں سے نجات مل گئی۔ یہ واقعہ

یہ ہیں وہ حالات جن میں عام طور پر کم فہم لوگ اس کی کڑیاں  
 آواگون کے حقیقے یا تنازع سے جا ملاتے ہیں۔ اس طرح اپنے آپ  
 کو دھوکا دے کر تار جہنم کا ایندھن بنتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو  
 اس بدبختی کی مذمت سے بچائے۔ اس باطل عقیدہ کی دیگر غلطیوں کے  
 علاوہ اسلام نے بھی سنتی سے نفی کی ہے۔ چنانچہ سید علی ہجویریؒ  
 (المعروف بہ داتا گنج بخشؒ) اپنی شہرہ آفاق کتاب کشف المحجوب میں  
 تحریر فرماتے ہیں :-

”روح عالم امر کی ایک غیر مرئی چیز ہے، جس کی حقیقت کا  
 سوائے اللہ تعالیٰ کے کسی کو علم نہیں تاہم بزرگان دین نے اپنے  
 اپنے علم کے مطابق اس کے متعلق بہت کچھ کہا ہے اور کافروں کے  
 گمراہوں نے بھی اس میں کلام کیا۔ مثلاً سب ہندو اہل تبت (بدھ)  
 پسین و ماسپین روح کو ایک جسم سے دوسرے جسم میں پلٹ جانے  
 والی خیال کرتے ہیں۔ لیکن اس روح کا ایک جسم سے دوسرے جسم  
 میں ہانا نا نہیں۔ اس لئے کہ جس طرح ایک جسم کے لئے دو درم گیلیں  
 دیا نہیں اسی طرح ایک روح کے لئے دو جسم بھی دیا نہیں اور یہ کہ  
 تنازع (آواگون) باطل عقیدہ ہے۔“

علاقہ ہنوتیرم - کتاب الروح - میں فرماتے ہیں ”بعض فرقوں کا  
 یہ عقیدہ بنا کہ دنیا ختم نہ ہوگی اور وہیں مختلف اجسام میں یونہی آتی  
 جائی رہیں گی۔ یہ عقیدہ سچا نہیں بلکہ ایک گمراہی ہے۔ تنازع (آواگون)  
 باطل عقیدہ ہے جس کے گمراہ قائل ہیں جو ان کی بعد از موت حالت کو سمجھتے ہیں۔“

مانتے۔ ان کے فاسد گمان میں مد میں اجسام سے جُدا ہو کر اپنے اپنے محل کے مطابق حیوانات۔ حشرات الارض اور پرندوں کی شکلیں اختیار کر لیتی ہیں اور اسی پتھر میں رہتی ہیں۔ یہی ان کا مذاب و ثواب ہے۔ اس پتھر سے انہیں کبھی نجات نہیں مل سکتی کیونکہ ان کے گمان میں دنیا کا پتھر کبھی ختم نہ ہوگا۔ زندگی بعد الموت کچھ نہیں۔ یہی وہ باطل تاسخ ہے جو تمام انبیاء کی شفعہ حقیقت و زندگی بعد الموت کے خلاف ہے۔ اس گمراہ فرقے کے نزدیک مدحوں کا مستقر بدن سے جُدا ہونے کے بعد مناسب حیوانوں کے اجسام ہیں یہ انتہائی گھناؤنا اور فطرتِ حقیدہ ہے۔

جنت الاسلام امام غزالیؒ نے بھی اپنی شہرہ آفاق تصنیف حقیقتِ روحِ انسانی میں اس عقیدہ کی نفی کی ہے۔

حقیقتہً آدمی گمان کی نفی کے بعد سوال پیدا ہوتا ہے کہ روح اگر جسمانی موت کے بعد کسی جاندار کے جسم میں اپنا مسکن نہیں بناتی تو پھر قیامت تک کہاں اور کس حال میں مقیم ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں ہمارے اکابر علمائے دین نے کشف و وجہان کے ذریعے اس نادیدہ دنیا یعنی عالم برزخ میں جھانکا ہے اور جو کچھ انہوں نے اس عالمِ مثال میں مشاہدہ کیا نہایت ہی تفصیل سے اپنی کتب میں رقم کیا ہے۔ چنانچہ جنت الاسلام امام غزالیؒ کیسے سعادت میں رقمراز ہیں۔

اپنے وقت کے مشہور عالم و عالمی کی طرف قلب کا دروازہ

تس از موت نہیں کھلتا۔ یہ عالمِ برزخ ہے جس کا عالمِ برزخ



کئی شخص عبادت کرے اور اپنے دل کو خواہشات نفسانی اور اخلاق  
ثنیعہ سے بچائے، تنہائی اختیار کرے ظاہری آنکھیں دنیا کی طرف  
سے بند کرے اور حواس ظاہری مستقل کرے اس کے بعد اپنے دل  
کو معرفتِ الہی کی طرف رجوع کرے اور بجائے زبان کے دل  
اللہ کا نام جپتا ہے اور اسی محویت کے عالم میں اپنے کو کھو دے  
دنیا کی ہر شے سے بے نیاز ہو جائے۔ اس درجہ پر پہنچنے کے  
بعد انسان کے قلب کا صفادہ ظلم بیداری میں بھی کھل جاتا ہے۔ او  
جو دوسرے عالم خواب میں دیکھتے ہیں وہ عالم بیداری میں محسوس کوئی  
نہیں ہے۔ فرشتوں کی اطلاع اس کو نظر آنے لگتی ہے وہ انبیاء  
علیہ السلام کو بھی دیکھتا ہے۔ ان سے فیوض حاصل کرتا ہے۔  
سلاطین زمین و آسمان اس کو نظر آنے لگتے ہیں۔ جو صفات کی حدود  
سے بالاتر ہیں۔

حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلوی نے اپنی فارسی تصنیف  
محبت اللہ الباقیہ میں نہایت ہی تفصیل سے عالم مثال اور اس کے  
جہاتِ عالم برزخ میں مدحوں کا سفر ملابہ اعلیٰ اور خفیہ القدس  
کی حقیقت بیان فرمائی ہے۔ مگر ہم طوالت کے خوف کے  
پیش نظر من و من آپ کے ارشادات یہاں رقم نہیں کر سکتے۔ بلکہ  
ایک مختصر ہی اختصار کے ساتھ آپ کے فرموداتِ قاریین کرام کی  
خدمت میں پیش کرتے ہیں تاکہ عقیدہ آواگان کو جو ماہرینِ یوگا  
خصوصاً فیہر سلم حضرات کے مدوں میں سے لیا گیا ہے کہ

## عالم برزخ میں روح کا سفر

یاد رکھیں روح دو قسم کی ہوتی ہے روح حیوانی اور روح انسانی  
روح حیوانی مادی شے ہے مگر عالم مادہ سے لطیف تر مگر روح  
انسانی بالکل ہی لطیف طے ہے۔ اسی لئے روح انسانی (کیونکہ یہ مادہ  
نہیں) ہمہ راست جسم پر تصرف نہیں کرتی بلکہ روح حیوانی جو مادہ  
تو ہے مگر لطیف کے وسیلے سے گویا کہ روح حیوانی روح انسانی  
کی سواری ہے اور یہ کہ تمام افعال روح انسانی کے اشارے سے  
روح حیوانی کے ذریعہ عالم ظہور میں نکلتے ہیں اور پھر چونکہ روح حیوانی  
مادی طے ہے اور اس کا مادی جسم سے کچھ اس طرح کا تعلق ہوتا  
ہے کہ اگر جسم کسی بیماری کی وجہ سے کمزور پڑ جائے تو روح حیوانی بھی  
کمزور پڑ جاتی ہے۔ اور اس کا رشتہ جسم سے ٹوٹنے لگتا ہے۔ اس کے  
برعکس اگر جسم تندرست و توانا ہے تو روح حیوانی بھی طاقتور ہو جاتی  
ہے اور اس کا جسم سے رشتہ مضبوط تر ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ  
حکیم یا ڈاکٹر کسی حد تک روح حیوانی پر تصرف کی قدرت رکھتا ہے۔  
مگر نفس منصری سے پہلے کے بعد روح حیوانی اور روح انسانی کا

مکمل عالم برزخ ہے۔  
یاد رکھیں کہ روح حیوانی اور روح انسانی کی اصطلاح مجتہد الاسلام  
مقام خزانہ نے بھی اپنی تصنیف "حقیقت روح انسانی" میں جا بجا  
www.facebook.com/groups/freeamlyatbooks/

استعمال کی ہے۔ مرنے کے بعد بھی مدحِ انسانی باقاعدہ مدحِ حیوانی  
 میں طول کئے رہتی ہے۔ اور یہ کہ اس کا باقاعدہ تعلق مدحِ حیوانی  
 سے تاقیامت رہتا ہے۔ بعض لوگوں کا عقیدہ ہے کہ مرنے کے  
 بعد نفسِ ناطق (مدحِ انسانی) مرنے کے بعد مادہ یعنی مدحِ حیوانی  
 سے بالکل جدا ہو جاتا ہے۔ وہ یقیناً غلطی کرتے ہیں مرنے کے بعد  
 مدحِ حیوانی کو ایک گوند ارتقا (قرنی) حاصل ہوتا ہے۔ اس مقام پر  
 اہل یوگا غلطی کرتے ہیں۔ اور مدحِ حیوانی کے ارتقا کو آداگون کا  
 سلسلہ سمجھتے ہیں) اور مدحِ قدسی کے فیض سے اس میں مشترک  
 کو دیکھنے، سننے اور بولنے کا کام دیتی ہے گویا کہ مرنے والے میں  
 بغیر مادی جسم کے حواسِ خمسہ ایسی ہیئت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے  
 علاوہ مدحِ حیوانی (موت کے بعد قیامت سے پہلے) اپنی استعداد  
 کے مطابق نور یا خلعت کا لباس اوٹھ لیتی ہے اور عالمِ برزخ کا سفر  
 شروع کرتی ہے۔ حتیٰ کہ نیک ادراج نورانی لباس (احمالِ حسنہ) کے  
 باعث ایک ہی جست میں "ملاو اعلیٰ" تک رسائی حاصل کر لیتی ہیں۔  
 مگر بد ادراج اپنے اعمال کے مطابق خلعت کے لباس میں ایک گوند  
 طراب میں مبتلا ہوں کی پیاسی تھکن مادی سفر جاری رکھتی ہیں۔ ان میں  
 سے بعض تو کبھی نہ کبھی (ملاو اعلیٰ) تک (اپنے اعمالِ حسنہ کی وجہ  
 سے پہنچ جاتی ہیں) اور دیگر کبھی بھی تاقیامت نہیں پہنچ پاتے ہیں۔  
 اور اگرچہ اس میں بھی تاقیامت نہیں پہنچ پاتے ہیں۔  
 پچائے آمین۔



استسقاء کی عمدہ مثالیں ہیں اور بے قوتیں راج یوگ پر عمل پیرا ہونے سے حاصل ہوتی ہیں چنانچہ اگر کسی یوگی کو یہ پُر اسرار قوتیں حاصل ہو جائیں تو وہ پانی پر چل سکتا ہے۔ ہوا میں اڑ سکتا ہے اور دیگر ناقابل یقین غورق حالت کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔

مثلاً عام آدمی پانی پر نہیں چل سکتا۔ اور نہ ہوا میں اڑ سکتا ہے اگر کوئی یوگی پانی پر بغیر ڈبے پھلے گئے یا ہوا میں اڑنے لگے تو ہم استدعا کریں گے اس کے برعکس یہ مظاہرہ کسی اولیام اللہ (جو شوقِ محمدیہ پر مکمل طور پر عمل پیرا ہو) سے ظاہر ہو اسے ہم کرامت کہیں گے۔ کلمات کی مثال ہم حضرت عمرؓ کے تاریخی واقعہ سے دیتے ہیں۔ جو آپؐ پہنچے بھی سن چکے ہوں گے اب دوبارہ سن لیجئے۔

### حضرت عمرؓ کا خط دریائے نیل کے نام

حضرت عمرؓ کا خط دریائے نیل کے نام

حضرت عمرؓ نے حضرت عمرو بن العاصؓ کو مصر کا گورنر بنا کر بھیجا۔ حضرت عمرو بن العاصؓ کے پہنچتے ہی مصری شہریوں کا ایک وفد ان کے پاس آیا اور کہا کہ ہمارے ہاں ایک رسم صدیوں سے چلی آتی ہے کہ دریائے نیل جب کبھی خشک ہوتا ہے تو ہم شہر کی سب سے دوشیزہ دریائے نیل کی بھینٹ چڑھاتے ہیں یعنی اس کو ایک کتے قتل کرتے ہیں۔ چنانچہ دریائے نیل کا دیوتا اس حسین قربانی کو شہر لاگتے ہوئے دریائے نیل کا

اب دیا خشک ہے اور اس کو دوبارہ جاری کرنے کے لئے ہیں  
مدشیرہ کی قربانی کی اجازت دیں۔ حضرت عمرو بن العاصؓ نے  
فرمایا کہ میں اس قسم کی خالمانہ رسم کی اجازت نہیں دے سکتا۔ ہاں  
البتہ حضرت عمرؓ کو تمام مدشیرہ کو کھڑے کر بیٹھا ہوں جو بھی وہاں سے  
جواب آیا آپ کو مطلع کر دیا جائے گا چنانچہ حضرت عمرو بن العاصؓ  
نے ایک خط اس مضمون کا کھڑے کر بھیجا۔ جب یہ خط حضرت عمرؓ کو  
ملا تو آپ نے جواب میں لکھا کہ میرا یہ خط تمام شہریوں کے سامنے  
دیائے نیل میں قال دیا جائے۔ خط یہ تھا۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

عمر کی طرف سے دیئے گئے نیل کے تمام:

’لے نیل! اگر تو اللہ تعالیٰ کے حکم سے بہتا ہے  
تو بہ اور ہیں تیرے پانی کی ضرورت ہے کیوں اگر تو  
کسی شیطانی قوت سے بہتا ہے تو ہیں تیرے پانی  
کی ضرورت نہیں؟‘

یہ خط تمام اہل مصر کی موجودگی میں دریائے نیل میں قال دیا  
گیا دوسرے روز لوگوں نے دیکھا کہ دریائے نیل کناروں تک بہ رہا  
تھا۔ (واللہ تعالیٰ اعلم) یہ ہے کرامت کی ایک ذمہ مثال یہ واقعہ ہم  
آج کے دور میں بھی اس لئے نقل کیا ہے اس کے علاوہ اس  
واقعہ کو یاد رکھنا چاہیے کہ یہ بھی اپنی منفرد حیاتیات ہی خصوصیت اشہد  
میں نظر کیا ہے۔

اس نے عجمۃ الاسلام امام غزالیؒ نے فرمایا۔ اگر کوئی ہوا پر  
 اٹتا ہے مگر شریعت محمدیؐ کا پابند نہ ہو تو وہ حامی ہے ذکر علف۔  
 یہ چند سطور اس نے رقم کر دی ہیں تاکہ قارئین کو 'استدراج'  
 اور کرامت کا فرق معلوم ہو سکے۔ مہارادہ کسی یوگی کے استہراج کو  
 کرامت سمجھ کر اس کی پیروی کرنے لگیں۔

### فن یوگا اور کیرو

مشہور ماہر دست شستاس کیرو نے اپنی سوانح حیات میں  
 اس فن کی افادیت کی یوں تصدیق کی ہے کہ میں نے ہندوستان کے  
 قیام کے دوران میں یوگ دتیا کے ذہیبے دماغ کو یکسو کرنے کا علاج  
 سیکھا تھا اور تھوڑی بہت اس کی عادت بھی لال لی تھی اب میں نے  
 اپنے اس علم سے فائدہ اٹھانے کی مثال میں نے اپنے دماغ میں تصویر  
 کھینچی کہ بڑھا مصری دنیا کے اس پار اپنی جھونپڑی میں تنہا پڑا ہے  
 اور اپنی تمام قوت ارادی کو استعمال میں لا کر میں نے اس کے دماغ  
 کی منہجہ ذیل افکار میں مخاطب کیا۔ میری اہلو کو آؤ مجھے تمہاری  
 ہمدردی کی سخت ضرورت ہے۔ یہاں تک کہ پیغام دہراتے دہراتے بھوک  
 پیاس کی شدت سے بیہوش ہو گیا جب مجھے ہوش آیا تو میرے ہاتھ  
 پاؤں ہل رہے تھے اور میرا سر بوٹھے مصری کی گود میں تھا ہم سب

مجھے تھے۔  
 FREE ANJALYAT BOOKS.  
 اصل واقعہ یہ ہے کہ سوامی رام کرشنن کی تحقیقات کے

مسلے میں ایک مقبرہ میں چند بددیانت ماہروں کی بددیانتی کی وجہ سے قید ہو گئے۔ ماہر جانے کا راستہ بند کر دیا گیا تھا۔ یہاں تک کہ مصوف نے تیسرے روز اپنے خیر خواہ پوتے راہ نما کو جو جھڑپڑی میں بیدار تھا مندرجہ بالا پیغام بذریعہ نیلے جتنی رو: کیا۔ انجام کار ہو گیا۔ مصری مقبرہ میں کبرو کی مد کو پہنچا اور اس طرح کبرو موت کے منہ سے بچ نکلا۔

## اعادہ شباب

شہنشاہ چین پر ہانگ فی نے ایک وفد ۲۲۱ قبل مسیح میں ہندوستان اس مقصد کے لئے بھیجا کہ وہ وہاں کے یوگیوں سے "پراسرار آب حیات" لائیں تاکہ وہ اسے پی کر اعادہ شباب (دوبارہ جوانی) حاصل کر سکے۔ کیونکہ اس وقت کے یوگیوں کی عمریں دو سو برس سے بھی تجاوز کر گئی تھیں۔ اور وہ اس عمر میں بھی تندرست اور توانا تھے۔ یوگی "پراسرار آب حیات" تو کیا بھیجتے البتہ انہوں نے فن یوگا کے چند انداز مانے شست کے طریق بھیج دیئے۔ جنہیں شہنشاہ چین نے اپنایا اور خاطر خواہ فوائد حاصل کئے اسی لئے آج بھی اہل تبت فن یوگا کے ماہر مانے جاتے ہیں۔ اب ہم اسل موضوع کی طرف آتے ہیں اور کارنیم کرام کو فن یوگا کی قسموں سے



## مسترا یوگا

ہیں بتاتی ہے کہ مدد مانی قوتیں کس قسم کے جاپ (دود) سے بیدار کی جاسکتی ہیں۔

## راجیہ یوگا

ہیں بتاتی ہے کہ لاشعوری دیپے کیسے کھولے جاسکتے ہیں اور پراسار ذہنی قوتیں کس طرح بیدار کی جاسکتی ہیں۔

## کٹھن لینی یوگا

ہیں بتاتی ہے کہ ریشہ کی <sup>مر جھو</sup> ڈھکی کے نچلے حصے میں جواڑ دھا (SERPENT) پڑا سوراہا ہے اسے کیسے بیدار کیا جائے تاکہ پراسار طلسماتی قوتیں اس کے قبضہ میں آجائیں جن کے ذریعے عجیب و غریب کمالات کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔

## ہٹھ یوگ

ہیں بتاتی ہے کہ کس قسم کی ورزشیں اور انداز ہائے نشست (POSTURE) ہیں جسمانی طور پر صحت مند - تندرست - چاق و چنبند کر سکتی ہیں اور کب تک انہیں وقت بڑھانے سے کوئی مشقیں

FREE AMITYAAT BOOKS pdf  
www.facebook.com/freeamityatbooks

۱۔ سورج کا نشان ہے اور "تھا" چاند کا اور "یوگا" کا مطلب ہے ملاپ (UNION) چنانچہ "ہند یوگ" کا مطلب ہوا۔ سورج اور چاند کا ملاپ۔ سورج مثبت (POSITIVE FORCE) توانائیوں کا منبع اور چاند منفی توانائیوں (NEGATIVE FORCE) کا۔ مگر جب ہم "ہند یوگ" کا اطلاق انسان پر کریں گے۔ تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ جسم انسانی کی مثبت و منفی توانائیوں کا ملاپ اور یہی جملہ مقصود و مطلب ہے کہ یہ کچھ جب تک مثبت اور منفی کرنٹ کا ملاپ ایک خاص ترتیب سے نہ ہو۔ پہلی کا مطلب دشن نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح انسانی جسم میں بے شمار منفی و مثبت قوتیں الگ الگ دبل پڑی ہیں۔ چنانچہ جب تک ان قوتوں کا آپس میں ایک خاص ترتیب سے ملاپ نہ کرایا جائے۔ لاشعور و پیچھے نہیں نکلتے۔ خواہیہ قوتیں پیدا نہیں ہوتیں چنانچہ یوگا کا کام ان ہی مثبت اور منفی قوتوں کا ملاپ کرنا ہے اور بس۔

## کم کھانا — کم سونا

بھگوت گیتا میں مرقوم ہے: "لے ارجن یوگا کا فن وہ حاصل نہیں کر سکتا۔ جو بہت کھاتا ہو یا بالکل ہی نہ کھاتا ہو۔ اور نہ ہی وہ حاصل کر سکتا ہے جو بہت سوتا ہو۔ یا بالکل ہی نہ سوتا ہو۔" اسلام بھی یہی سکھاتا ہے کہ ہادی برحق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے کی مقدار بھی متعین فرمادی ہے۔ مثلاً آپ فرماتے ہیں: "تک کھانا نہ کھاؤ کہ اگلی صبح اگر

اس پر مبرہیں کر سکتا۔ تو تہائی پیٹ کھایا کرے۔ اور ایک تہائی پالی  
 لیے۔ بال ایک تہائی سانس کے آنے جانے کے لئے چھوڑ دے۔  
 اس سلسلے میں ایک حکایت یاد آئی وہ یہ کہ حضرت عمر فاروقؓ  
 کے زمانے میں ایک طبیعت ملک روم سے آیا۔ اور سال بھر مدینہ  
 منورہ میں قیام کیا۔ مگر کوئی مریض اس کے پاس نہ آیا۔ چنانچہ طبیب  
 حضرت عمر فاروقؓ کے پاس گیا۔ اور کہا کہ اے مدینہ آئے ہوئے کم و بیش  
 ایک سال گزر چکا ہے۔ مگر آج تک کوئی مریض اس کے پاس بغرض علاج  
 نہیں آیا۔ آپؓ نے فرمایا کہ ہمارے ہاں برحق کا ارشاد گرامی ہے کہ  
 پیٹ کا ایک تہائی کھاؤ۔ ایک تہائی پالی پو اور ایک تہائی ہوا کے  
 لئے چھوڑ دو۔ چنانچہ ہم اسی ارشاد گرامی پر عمل کرتے ہیں اور بیمار  
 نہیں ہوتے۔

سولے کے متعلق بھی اسلام ہمیں اعتدال کی راہ سکھاتا ہے۔  
 مثلاً شیخ شہاب الدین سہروردیؒ اپنی شہرہ آفاق کتاب "عوارف  
 المعارف" میں فرماتے ہیں۔

• اعتدال کے ساتھ سولے سے قلب کو آرام پہنچنا  
 ہے لہذا جب نفس کو سکون ملے تو طالب کے قلب اور  
 نفس میں موافقت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے کہا  
 گیا ہے کہ رات دن کا تہائی حصہ نیند میں گوارا جائے

## ہٹھریوگ اور برہمجیو کا پرچار

ہٹھریوگ ہیں برہمجیو درنگی بھر شادی نہ کرنا اکا پرچار کرتا ہے  
مگر یہاں پھر ماہرین یوگا۔ حقیقہ آداگون کی طرح فعلی کرتے ہیں کیونکہ  
اگر تمام انسان برہمجیو بن جائیں۔ تو یہ ہستی ہستی دنیا بہت جلد انسانی  
وجود سے خالی ہو جائے۔ چنانچہ اسلام بھی برہمجیو کے خلاف ہے۔ مگر  
جنسی مشاغل میں اعتدال کا سبق دیتا ہے۔ اصول وہ صبح ہوتے ہیں۔  
جو اگر تمام عالم اختیار کرے تو کسی قسم کا فتور و فساد عالم ظہور میں  
نہ آئے۔ چنانچہ اسلام کے تمام اصول اس کوئی پرہیز کئے جا سکتے  
ہیں۔ یوگی کو چاہیے کہ جنسی مشاغل میں احتیاط برتے تاکہ جنسی توانائیاں  
مددانی قوتیں اچھانے۔ خوابیدہ ذہنی قوتیں بیدار کرنے اور لاشعری پیچے  
کھولنے میں استعمال کی جا سکیں۔

## ہٹھریوگ اور گوشت کا استعمال

ہٹھریوگ گوشت وغیرہ سے بالکل پرہیز کا پرچار کرتا ہے۔ مگر  
ہم یہاں بھی اعتدال کی تلقین کرتے ہیں۔ اور ہم حضرت علی کم الشیخ  
کے قول کو پیش کر کے اس باب کو ختم کرتے ہیں۔ آپؑ نے فرمایا  
”اپنے پیشوں کو جالوں کا قبرستان نہ بناؤ“ گویا کہ آپؑ نے بھی ہمیں  
اعتدال کی تلقین کی۔

اٹھا۔ پھل و فیرو کا استعمال کچے عرصے کے لئے ہائکل بند کرا دیتے ہیں۔  
جس کی تفصیل ہم "کنڈیشن فکتنہ" کے باب میں لکھیں گے۔  
انشار اللہ تعالیٰ۔

## گوشت کھانا کیوں جائز ہے

خاق اکبر نے کرۂ ارض کی تخلیق میں چار قسم کے منہ مہر  
جمع فرمائے۔

۱ : جمادات

۲ : نباتات

۳ : حیوانات

۴ : اشرف المخلوقات

یہ چار عناصر پیدا فرمانے کے بعد ایک کو دوسرے پر فوقیت  
دی اور کم تر درجے کے عنصر کو اپنے سے برتر کے لئے اپنی جان تک  
تربان کر دینا نہ صرف جائز قرار دیا بلکہ اسے اعلیٰ و افضل فعل سے  
مباحات کیا۔

معبود حقیقی نے ان عناصر کی ترتیب اسی طرح مقرر فرمائی  
جیسے کہ ہم نے آغاز میں رقم کی ہے۔ یعنی سب سے کم تر درجہ  
جمادات (خاک) سے اس کے بعد نباتات کا پھر حیوانات اور  
سب سے آخر میں اشرف المخلوقات انسان کا ہے۔ چنانچہ جمادات  
یعنی زمین اپنے سے اعلیٰ و برتر میں نباتات کے لئے اپنا سب سے

نچھاد کر دیتی ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ جب کسان کسی پھل و فیو کا بیج زمین میں دبا کر لے پالی دیتا ہے تو زمین پہلے تو اس کے لئے نرم ہو جاتی ہے اور بیج کو اپنے میں سمولیتی ہے پھر اسے آہستہ آہستہ اگلی اگلی گر کر پنپاتی ہے تاکہ شگوفہ پھوٹ نکلے جب شگوفہ پھوٹنے لگتا ہے تو پھر اس کی ضرورت کے مطابق اسے اپنی توانائیاں منتقل کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ شگوفہ پھوٹنے کے بعد مزید پروان چڑھے۔ یہاں تک کہ جب تک پروا جوان ہو کر بڑھاؤ ہو جائے اسے اپنی توانائیاں دینی تک نہ اس غرت بعض اوقات اپنے سے برتر کی بجائے اپنے لئے خود بخیر ہو جاتی ہے۔ گویا کہ زمین۔ نباتات کی پرورش پر اپنے آپ کو تران کر کے غافل و خفگی کے نشاۃ کو پروا کر دیتی ہے جب یہ پروا بڑا ہو جاتا ہے تو وہ اپنے سے برتر کی خدمت کے لئے تیار ہو کر اس امر کا منتظر رہتا ہے کہ وہ اپنے سے برتر کے کام آئے اور اپنی ہستی کو اپنے سے برتر پر نچھاد کر دے۔ چنانچہ وہ بڑی اپنے آپ کو حیوانات کے حوالے کر دیتا ہے۔ کیا کبھی کسی پھل پھول نے انکار کیا ہے کہ اسے نہ توڑا جائے یا اسے استعمال نہ کیا جائے چنانچہ اسے حیوانات اپنے کام میں لے آتے ہیں اور اس طرح نباتات اپنے آپ کو حیوانات پر نچھاد کر کے قدرت کے منشاء کو کا حق پروا کر دیتے ہیں (یاد رہے پورے بھی ہماری طرف جان دیکھیں ہر قسم کے ہر قسم میں اور خدا کو کھاتے ہیں)

جب حیوانات پھل پھول و فیو سے کرائی حاصل کر کے اپنے

شباب پر پہنچتے ہیں تو وہ اپنے سے برتر یعنی انسان کے کام کرنے کو ہی اپنی زندگی کا دھما بھتے ہیں۔ چنانچہ انسان ان سے طرح طرح کے کام لیتا ہے۔ عظیم الصبح جانوروں کا دودھ پیتا ہے یہاں تک کہ شہوت کے وقت انہیں ذبح کر کے کھا لیتا ہے گویا کہ جس طرح نباتات نے اپنے آپ کو حیوانات پر قربان کیا اس طرح حیوانات نے اپنے آپ کو اشرف المخلوقات پر قربان کر کے خالق اکبر کی منشاء کو پہچان کر دیا۔

اب رہی چوتھی مخلوق۔ اشرف المخلوقات (انسان) چنانچہ اشرف المخلوقات سے برتر و اعلیٰ ہستی حق تعالیٰ شانہ کی ہے۔ چنانچہ اسے نہ صرف جہالت کا مکلف بنایا بلکہ خاص خاص موانع پر حق تعالیٰ کی راہ میں قربان ہونا اعلیٰ و افضل فعل قرار پایا۔ چنانچہ شہداء اسی لئے دیگر انسانوں سے افضل قرار دیئے گئے کیونکہ انہوں نے اپنے سے برتر ہستی کی منشاء کو پورا کرنے کے لئے اپنے آپ کو اپنے سے برتر پر قربان کر دیا۔

اگر شہید ہونا۔ زمین کا اپنے آپ کو نباتات کے لئے قربان کرنا۔ نباتات کا اپنے آپ کو حیوانات کے حوالے کرنا ظلم نہیں تو پھر حیوانات کا اپنے آپ کو انسان کے حوالے کرنا ظلم کیسے ہوا؟

بہشتیوں کی قسم کہ جگلی جانوروں سے یہ کہنے

آپ نے انہیں کو انگوٹھے بتائے دیکھا ہوگا

AMLIYAAT BOOKS  
www.facebook.com/amliaatbooks/

کا ایک انداز نشست ہے۔ جس کا مقصد ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ  
کمر کے پٹھوں کو آرام پہنچانا ہے۔

آپ نے یہ بھی ملاحظہ کیا ہوگا کہ ہلی جب کسی شکار پر حملہ کرنا  
چاہتی ہے تو پٹے چپ چپ ٹکٹکی ہمارے دیکھتی ہے اور  
پھر ہمارے جست لگا کر اپنے شکار کو دہرایا لیتی ہے ٹکٹکی ہمارے  
کرو دیکھتا ہے۔ ماحیر ہوگا کہ ایک کمری ہے۔

اور پھر یہ بھی آپ نے خود کیا ہوگا کہ جب ہلی کہیں پیار جاتی  
ہے تو وہ کھانا پینا چھوڑ کر کسی کوٹنے کھدے میں دھک کر بیٹھ جاتی  
ہے۔ یا لیٹ جاتی ہے۔ تاکہ اس کے جسم کے تمام اعضا بیماری کے  
غلات مہماز قائم کر سکیں۔ اور اپنی توانائی کھانے دفیوہ کے ہضم کرنے  
اور اچھل کود میں ضائع نہ کریں یہ بھی شہو لوگ کا ایک اصول ہے۔

## شہو لوگ اور بڑھاپے کی ٹھہریاں

شہو لوگ کی مدد میں نہ صرف اندونی اعضاء مثلاً پھیپھڑے۔ دل  
گرے۔ جگر۔ آستریاں۔ دماغ۔ معدہ۔ ریڑھ کی ہڈی اور تمام اقسام  
کے غدود (GLAND) وغیرہ کی نشوونما کرتی ہیں۔ بلکہ بیرونی جسم کو  
بھی مثلاً اور خوبصورت بناتی ہیں۔ یہاں تک کہ بعض مدد میں جن کا  
غیر ہم آئندہ باب میں کریں گے۔ بڑھاپے کی گھریوں تک کو ختم

کے مدد میں ہیں۔  
FREE AMMIYAAT BOOKS  
www.facebook.com/ammiaatbooks



دندشیں مثلاً ڈنڈ پلٹا ، دوڑ لگانا ، مگدھ لٹانا اسی سال کا بوڑھا نہیں کر سکتا۔ مگر بوڑھا کی دندشیں اسی سال کا بوڑھا سرور کر سکتا ہے۔ اگرچہ اس نے پہلے کبھی کوئی دندش نہ کی ہو۔ اور ڈیڑھ سو سال تک ہماری رکھ سکتا ہے۔ ہاں البتہ ڈیڑھ سو سال کی عمر کے بعد بوڑھا کی دندشیں بدل جاتی ہیں۔ جو قارئین کے استفسار پر بتائی جاسکتی ہیں۔ مگر آئی کل کے ذمے میں ڈیڑھ سو سال کا ہے کون۔ ؟

### ہڈیوں اور بڑھاپا

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بچوں کی جسم نرم و نازک دھیلا اور پکدار ہوتا ہے۔ وہ اپنے ہاتھ پاؤں کو جس طرح چاہیں آسانی سے موڑ سکتے ہیں۔ مگر جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے یہ قدرتی لچک مفقود ہوتی جاتی ہے۔ اور جسم سخت اور بے لوج سا ہو جاتا ہے۔ وہ اس لئے کہ عمر کے ساتھ انسان کی ویدیکی شریانیں اور عضلات سخت ہوتے جاتے ہیں۔ چنانچہ جسم کے مختلف اعضاء شریانوں اور ویدیوں وغیرہ کا بے لچک اور سخت ہونا ہی بڑھاپے کا اصل سبب ہے۔ اصل ان شریانوں ویدیوں کی اندرونی سطح پر ایک قسم کا گاراد (mud) سا چپک جاتا ہے۔ جو انہیں تنگ اور سخت کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس گارے سے شریانیں کٹتی جاتی ہیں۔ جن میں سے ایک یہ ہے کہ ہڈی ویدیوں میں یکساں خون نہیں بہتا ہے۔ چنانچہ ہڈیوں

کو مشورہ دیا گیا کہ وہ مددہ چنا چھڑ دیں۔ مگر اس پر ہیز سے بھی  
 انہیں کوئی افادہ نہ ہوا۔ پھر دوسری تھپوری پیش کی گئی کہ ہماری صدیوں  
 شریاؤں میں کو مشول تہ نشین ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسی اسشیلہ کا  
 استعمال کم کر دیا ہلے۔ جس میں کو مشول نہ ہو۔ دوسرا گروپ کہتا ہے  
 کہ کو مشول بے شک کھا ہے۔ مگر اس کے ساتھ کو مشول کا بدلتہ یا  
 ایسی تھیں بھی استعمال کیجئے۔ حکما کا کہنا ہے کہ نعت نے ہر چیز کے  
 ساتھ اس کا بدلتہ بھی پیدا کیا ہے۔ مگر ہم اس بدلتہ کو مائع کر بیٹے  
 ہیں۔ مثلاً جب ہم بنولہ یا سرسوں کے تیل سے ہائیڈروجن گزار کر بنا پتی  
 گھی بناتے ہیں۔ تو اس عمل کے دوران ایسی تھیں مائع ہو جاتی ہے۔ مگر  
 کو مشول جیسے کا ویسا بغیر مائع ہوئے بنا پتی گھی میں شکل ہو جاتا  
 ہے۔ اور اس طرح لگا ہوا بنا پتی گھی استعمال کرنے سے جب کہ ایسی تھیں  
 کسی اور ذریعے بھی جسم کو نہ پہنچائی جا رہی ہو۔ کو مشول کی کافی مقدار  
 شریاؤں وغیرہ میں تہ نشین ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اس طرح  
 امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ عالم وجود میں آتے ہیں۔ ہمارے  
 خیال میں دوسرے گروپ کے حکما کی رائے کافی مدنی ہے۔ مگر  
 ایک یوگی کی حیثیت سے ہیں ان بکھیروں میں پٹلے کی ضرورت نہیں  
 تہ نشین مادہ خواہ کیلشیم ہو یا کو مشول یا اور کوئی عنصر۔ ہمیں تو یہ  
 سمجھنا ہے کہ اس مادے سے ہمارے کیسے چھوڑا جائے۔ اور جسمانی اجزاء  
 کی تعداد کچھ کیسے مابعد کی جائے چنانچہ نین یوگا یہاں ہماری مدد  
 کو آتا ہے۔ اور ہمیں بتاتا ہے کہ



## بلڈ پریشر

مسئلہ کوہ سے جب کوئی پشتر چھڑتا ہے تو نشیب کی طرف ہجر سفر ہو جاتا ہے۔ جب اس میں دیگر چشموں کا پانی چھوٹی چھوٹی ندیوں کی شکل میں ملتا ہے تو ایک بڑی ندی بن جاتی ہے اور تنگ وادیوں اور قدوں سے گذرتی ہوئی کسی بڑے دریا سے ملاپ کی آمد میں مزید نشیب کی طرف بہنے لگتی ہے۔

یہی ندی جب دو پہاڑوں کے درمیان کسی تنگ گھاٹی سے گذرتی ہے تو اس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور جب کسی کھلی وادی یا میدان میں داخل ہوتی ہے تو پاٹ چڑتا ہونے کے باعث اس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ گویا کہ ندی کے پاٹ کا چوڑا ہونا اس کی رفتار کو کم اور تنگ ہونا، رفتار کو تیز کر دیتا ہے۔

یہی حال جسم انسانی کا ہے۔ اس میں بھی بے شمار ندی تارے بہہ رہے ہیں جنہیں ہم شریانیں اور ویدیں کہتے ہیں۔ ان میں پانی کی بجائے خون بہتا ہے۔ کئی حوصل اور وجوہ کی بنا پر بیماری یہ شریانیں تنگ یا چوڑی ہو جاتی ہیں۔ اگر یہ شریانیں کسی بیماری کے باعث تنگ ہو جائیں تو وہاں خون کی رفتار ندی کی رفتار کی طرح تیز ہو جاتی ہے جسے ہم بلڈ پریشر کہتے ہیں اور اگر یہ شریانیں چوڑی

ہو جائیں تو اسے ہم لو بظہر بصر کہتے ہیں۔ پہلی کیفیت ہمارے دل اور  
گروں کے فعل پر اثر انداز ہو کر انہیں بیکار کر دیتی ہے یہاں تک کہ  
انسان دل اور گروں کے اسرار کا شکار ہو کر موت سے ہم کند ہو  
جو جاتا ہے۔ دوسری کیفیت آتشی خطرناک تو نہیں مگر جس کام کاج کو  
چھینے پھرنے سے معذور کر دیتی ہے گویا یہ دونوں کیفیات ہمارے لئے  
مضر ہیں۔

### شریانیں تنگ کیوں ہوتی ہیں؟

حقی طور پر یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ ہلکی شریانیں اور ہریدیں تنگ  
کیوں ہو جاتی ہیں۔ ایک خیال ہے کہ کیشم ہلکی شریانوں اور مدیوں  
کی اندرونی طرف چپک جاتا ہے اور اس طرح گندہ گاہ کو تنگ کر دیتا  
ہے۔ اکثر معالج کوئلشول کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ بھروسے کے  
نزدیک کوئی اور مادہ اس فعل کا سبب بنتا ہے جس یہاں اس سے  
غرض نہیں کہ مادہ کیشم ہے یا کوئلشول یا کوئی اور نامعلوم مادہ۔ ہر  
لئے تو مسئلہ یہ ہے کہ اس سے جان کیسے بچائی جائے چنانچہ اس  
موقع پر فن یوگا جاری مدد کو آتا ہے اور ہمارے لئے مختلف انداز  
ہائے نشست پیش کرتا ہے۔ جن پر عمل پیرا ہونے سے جراثیم  
شریانوں میں جمع شدہ نامعلوم مادہ تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے  
اور شریانیں دوبارہ کھلی جاتی ہیں۔ مزید مرض سے نجات حاصل  
کر لیتے ہیں۔

FREE AMLIYAAT BOOKS

https://www.facebook.com/groups/freeamliyabooks/

## ڈھیل اور تناؤ کا عمل

پانچ ہزار سال قبل ماہرین یوگ پر یہ حقیقت منکشف ہو چکی تھی کہ اگر جسم کے کسی حصے کو پہلے ڈھیل اور پھر تناؤ کی کیفیت سے دوچار کر دیا جائے تو اس حصے پر جسم میں ایام طفلی کی سی قدرتی کچک پیدا ہو جاتی ہے اور کچک پیدا ہونے سے اس حصے پر جسم کی شریانوں اور ویدوں میں فاسد مادے جمان کے اندرونی پاٹ کو تنگ کرنے کے ذریعہ وہیں جہنمیں ہو جاتے ہیں اور انجم کاد بلڈ پریشر کی زیادتی کا خطرہ نہیں رہتا۔ علاوہ ازیں یہی ڈھیل اور تناؤ کا عمل ہمارے جسم کے مختلف غدودوں کو فعال رکھ کر ان سے بننے والے تمام ہارمونز کی پیدائش کو متوازن کر دیتا ہے، اس سے نہ صرف بیماری صحت قابل رشک ہو جاتی ہے بلکہ ہارمونز کی مناسب پیدائش ہمارے بڑھاپے کو مؤخر کر کے جس قبل از وقت بوڑھا ہونے سے بچا لیتی ہے۔ علاوہ ازیں شوخ و شنگ اور حسین چہروں پر مقناطیسی کشش بھی انہی ہارمونز کی مرہون بنت ہے۔ ہاں تو، ہاتھ یوگا کے تمام انداز ہمارے نشست کچھ اس طرح سے ترتیب دیئے گئے ہیں کہ ہر انداز نشست جسم کے کسی نہ کسی حصے پر خصوصیت کے ساتھ اسی ڈھیل اور تناؤ کے فائدوں کے ذریعے اثر انداز ہوتا ہے اور اس حصے پر جسم کو کچک دار بنا کر اسے نہ صرف صحت مند بناتا ہے بلکہ اس کی کارکردگی کو بھی بڑھا دیتا ہے۔

یہی ہاتھ یوگا میں تقسیم کے مراحل کے لئے طے شدہ انداز ہانے نشست مرتب کے لئے دیئے گئے ہیں۔

کرپرا "COBRA" اناڈر نشست اختیار کرنے کا مشورہ دیں گے۔  
 اگر کوئی دل کا مریض ہے تو اسے "ہل" اناڈر نشست کی حریت  
 دیں گے۔ اگر کوئی ہڈی پریش کی زیادتی کے چھل میں پھنسا ہوا ہے تو  
 ہم اسے شیو آسن کی ہدایت کریں گے۔ اگر کوئی جلیں لگاؤ سے کڑو  
 ہے تو ہم اسے سوگ آسن بتائیں گے، غرضیکہ ہر قسم کے مریض کے  
 لئے الگ الگ اناڈر ہلے نشست ہیں۔ چونکہ ہلڈا زیر نظر باب  
 بلاڈ پریش سے متعلق ہے اس لئے ہم یہاں تدبیر کی خدمت میں شیو  
 آسن پیش کرتے ہیں تاکہ ناظرین خواہ بلاڈ پریش کی زیادتی کے مریض ہیں  
 یا نہیں اس اناڈر نشست سے متوقع فوائد حاصل کر سکیں۔

اس موقع پر ایک بات ضرور یاد رکھیے، اگر خدا نخواستہ آپ کے  
 خون کا باؤ خطرناک حد تک جڑ چکا ہے تو پہلے اپنے ڈاکٹر کے مشورہ  
 سے خون کے دباؤ کو کم کرنے والی ادویہ استعمال کر کے اپنے خون  
 کے دباؤ کو ندرل کیجئے۔ پھر یہ اناڈر نشست بلاتا خیر شروع کر دیجئے  
 یقین جانتے آپ ہلے مشورے میں لایاں تبدیلی محسوس کریں گے، اس  
 اناڈر نشست کو تا زنگ جلدی رکھیے البتہ صحت یابی کے بعد وقت میں  
 کمی کر دیجئے۔ اگر آپ کا بلاڈ پریش بالکل ندرل ہے تو بھی آپ یہ اناڈر  
 نشست شروع کر دیجئے تاکہ آپ جڑ پریش کی زیادتی سے محفوظ رہ سکیں۔

شیو آست



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



## شیواسن

جب آپ شام کو تھکے ماندے گھر آئیں تو کسی محنت یا لڑش پر اس طرح لیٹیں کہ آپ کی اڑیاں ٹلی ہوئی اور پٹے کھلے ہوں جبکہ آپ کے ہاتھوں کاٹنخ آسمان کی طرف جو اب آنکھیں بند کر کے دہنے پاؤں کے انگوٹھے پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور یہ تصور کریں کہ دہنے پاؤں کے انگوٹھے کا تناؤ ختم ہو گیا ہے اور یہ کہ وہ آرامہ حالت میں ہے اس میں کسی قسم کا کھپاؤ ہائی نہیں۔ یقین جاسئے جوں ہی آپ یہ تصور کریں گے، واقعی آپ کا دہنا انگوٹھا کھپاؤ اور تناؤ سے آزاد ہو جائے گا۔ اس کے بعد انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کا تناؤ ختم کر دیجئے۔ حتیٰ کہ تمام انگلیوں کا تناؤ اسی طرح ختم کر دیجئے۔ بعد ازاں یہ تصور کیجئے کہ پورے پاؤں یعنی اڑی تک کا تناؤ ختم ہو گیا۔

اب بائیں پاؤں لیجئے اور انگوٹھے سے شروع کر کے اس کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کر دیجئے۔ اب دہنے پاؤں کی طرف آئیے اور یہ تصور کیجئے کہ آپ کی پٹلی تک کا تناؤ ختم ہو گیا ہے۔ اسی طرح دوسرے پاؤں کی پٹلی کا تناؤ ختم کیجئے۔

اب دہنی تاٹنگ کا تناؤ کو لے کر ختم کیجئے اسی طرح بائیں تاٹنگ کا تناؤ ختم کر دیجئے۔ اس کے بعد پیٹ اور پیٹ کا تناؤ ختم کیجئے۔ یہ سب ضرور ہی تصور میں کیجئے۔

بعض اداں دونوں ہاتھوں اور بالقدوں کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کیجئے۔ اس کے بعد گردن، چہرے کے مختلف حصے مثلاً رخسار، ہڈی، ناک، کان اور آنکھوں کا تناؤ ختم کیجئے۔ سب سے آخر میں دماغ کا۔

دماغ کا تناؤ ختم کرتے وقت آہستہ آہستہ یہ فقرے دہراتے جائیے میرے دماغ پر اب کوئی منکر یا ہوجہ نہیں۔ میرا دماغ بالکل آزاد اور آزادام وہ اور پرسکون حالت میں ہے۔ اسی طرح اب جتنی دیر چاہیں بیٹے نہیں یہ فزیشن بچہ، پڑھا، جوان، بیمار یا صحت مند سب کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ حاملہ خواتین اور وہ خواتین بھی جو ایکم سے ہوں کر سکتی ہیں اور یہ فزیشن سب کے لئے یکساں مفید ہے۔ قلب کے مریضوں کے لئے تو یہ اکیر کا دہرہ رکھتی ہے اور غرن کے دھاؤ کو مارل رکھنے کا ایک اعلیٰ فدیہ ہے۔ اگر خدا خواستہ آپ پر دل کا دھڑچکا ہے تو اس اعلیٰ رشتہ کو صبح و شام کیجئے۔ اس کا وقت پندرہ منٹ سے لے کر ۹۰ منٹ تک ہے یعنی کم سے کم پندرہ منٹ اور زیادہ سے زیادہ ۹۰ منٹ۔ مارل خواتین و حضرات کے لئے پانچ منٹ سے تیس منٹ تک کافی ہے۔

# سائنس کی ورزشیں

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مرجو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



پدم آسنے

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## سانس کی ورزشیں

آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ جب کسی بیلہ کی حالت ناک پر ہائی ہے تو اسے اس کوشش میں آکسیجن دی جاتی ہے تاکہ روح اور جسم کا رشتہ زیادہ دیر تک قائم رہ سکے۔ دراصل انسان کی موت حرکت قلب کے بند ہونے کا نام نہیں ہے جب تک دماغ کی عتقہ واقع نہ ہو انسان نہیں مرتا اور دماغ کی موت اس وقت تک واقع نہیں ہوتی جب تک اسے آکسیجن ملتی ہے اور اگر کسی وجہ سے دماغ کو باہر سے آکسیجن کی سپلائی بند ہو جائے تو وہ ذخیرے سے تھوڑی تھوڑی خرچ کرتا رہتا ہے۔ جو اس کے پاس موجود ہوتا ہے اور اس طرح روح کا جسم سے رشتہ قائم رکھنے میں اس وقت تک کامیاب رہتا ہے۔ جب تک اس کے ذخیرے میں آکسیجن موجود ہے۔ اس کے برعکس اگر دماغ میں آکسیجن کا ذخیرہ موجود نہیں تو انہماں ظاہر ہے۔ جو نہی باہر سے آکسیجن کی سپلائی بند ہوئی۔ روح نفس عنصری سے پرہیز کر گئی یہ چند سطوح نفس سانس کی اہمیت کے پیش نظر کہیں گئی ہیں تاکہ تائیدیں کو حمل نفس کی خوبیوں کا اندازہ ہو سکے فائنل کاپی

نہ جانے کیسے ہوئی کہ اس طرح بنایا ہے کہ تمام جسم کا خون فقط تین منٹ میں پیسیدوں کے نام آکسیجن کے ذریعہ پہنچا جاتا ہے

ہے۔ گویا کہ تین منٹ کے بعد دوبارہ خون واپس آکسین لینے کے لئے آموہود ہوتا ہے۔ اب اگر پھیپھڑوں میں کم آکسین ہے۔ تو ظاہر ہے خون کو بھی آکسین کم ملے گی اور آکسین کا ذخیرہ کم ہو جائے گا۔ کسی کی وجہ سے مختلف اعضا کا شکار ہو جائیں گے۔ جب ہم سانس پیتے ہیں تو ہوا میں موجود آکسین ۲۱ فیصد ہوتی ہے مگر جب ہم سانس باہر نکالتے ہیں تو آکسین خراج ہونے کے بعد تقریباً ۱۲ فیصد رہ جاتی ہے۔ ہائی کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوتی ہے۔ جو خون سے فضلہ کی صورت میں حاصل کی گئی ہوتی ہے۔ اسی لئے ماہرین یوگا نے سانس کی شعبیں ایساہو کی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ آکسین ہمارے خون میں شامل ہو سکے اور ہر رگ و پے میں اس کا ذخیرہ ہو جائے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا زیادہ سے زیادہ اخراج ہو۔ چنانچہ اب ہم جو سانس کی مشق کارمین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں اس سے عام سانس کی نسبت آٹھ گناہ زیادہ آکسین پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور عام سانس کے باہر نکالنے کی نسبت تین گنا مقدار میں کاربن ڈائی آکسائیڈ پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے۔ یہ تو ہمارا اصل تنفس کا سائیکلک پہلو اب ہم دوسرا پہلو پیش کرتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے۔ "ہا" کے معنی سورج اور "تھا" کے معنی چاند کے ہیں۔ یعنی ہاتھا کے معنی ہوئے سوچی لا

ماہرین یوگا کے مخصوص عمل جو قلعہ آف ایلیٹ کے نام سے

مشہور ہیں اور آج سے تین ہزار برس پہلے ہوئے ہیں اپنے وسیع  
تجربات کی بنا پر یہ حقیقت منکشف کی ہے کہ ہمارے مائیں نختہ  
کا تعلق سو سے ہے اور بائیں کا چاند سے۔ چنانچہ ہمارے مائیں  
نختے سے مثبت ردو اور بائیں نختے سے منفی ردو جاتی ہے۔ اور  
جب ان مثبت اور منفی ردوؤں کا ملاپ ہوتا ہے تو ہمارے لاشوری  
دیپکے کھلنے لگتے ہیں ہلکی کنگڑا یعنی شکتی، بیدار ہونے لگتی ہے  
اور اس طرح لوگ بے شمار قوتوں کا مالک بن جاتا ہے۔ چنانچہ یہ  
مشق جو ہم پیش کر رہے ہیں دیگر بے شمار فوائد کے علاوہ کنگڑا یعنی شکتی  
کو بھی بیدار کرنے میں پیش پیش ہے۔ علاوہ انہیں یہ مشق نفسیاتی  
ذہنی امراض کی بھی تحلیل کرتی ہے۔ پیٹ کے امراض میں بھی یہ مشق  
بہت سودمند ہے کیونکہ اس سے پیٹ میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا  
ہو جاتی ہے۔ جس سے اندرونی امضار کا دوران خون تیز ہو جاتا ہے  
علاوہ انہیں یہ مشق بے خوابی کا شافی علاج ہے۔

## متبادل عمل نختہ

آپ نیم کنول، انداز شست اختیار کر لیجئے۔ جسم کو بالکل مچھلا  
چھوڑ دیجئے۔ ریٹھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔  
دائیں ہاتھ کا انگوٹھا مائیں نختے پر اور تیسری انگلی بائیں نختے پر  
رکھ کر دیکھئے۔ اب انگوٹھے سے مائیں نختے کو بند کر دیجئے اور بائیں  
نختے سے سانس راہ ایک سو سے لے کر آٹھ تک دلی گہرائی میں گنتیں



ہوئے) اندر کھینچے۔ جو نہی آپ گنتی گنتے ہوئے آٹھ پر پہنچیں۔  
 دوسرا تھا بھی تیسری انگل سے بند کر دیجئے اور پھر ایک سے لے  
 کر ۲۲ تک گنتی شروع کر دیجئے۔ یاد ہے گنتی صرف دل میں گینے  
 نہ بالکل بند ہے جو نہی آپ ۲۲ تک پہنچیں دایاں نتھنا کھولتے  
 ہی پھر گنتی گنتی شروع کر دیجئے۔ اندر سانس بھی نکالتے جائیے حتیٰ کہ  
 آپ ۱۶ تک پہنچ جائیں۔ اگرچہ سانس سولہ سے پہلے ختم ہو جاتا ہے  
 مگر آپ کوشش کر کے سو تھوڑی بہت کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی پھیروں  
 میں رہ گئی ہے اس کو زبردستی نکال دیجئے جو نہی ۱۶ تک گنتی ملتے  
 ہوئے پہنچیں فوراً ہی دھپنے نچنے سے سانس اندر لینا شروع کر دیجئے  
 اور ساتھ ساتھ پہلے کی طرح گنتی بھی گنتے جائیے حتیٰ کہ آٹھ تک  
 پہنچ کر پہلے کی طرح دونوں نچنے بند کر دیجئے۔

اس تمام تحریر کا باب ۷ ہے کہ آپ اندر سانس لینے  
 میں آٹھ سیکنڈ لگائیں۔ ۲۲ سیکنڈ سانس روکے رکھیں اور ۱۶ سیکنڈ  
 میں باہر نکالیں۔ جو وہی ۱۶ سیکنڈ گندی بغیر کسی وقفہ کے دوبارہ سانس  
 لینا شروع کر دیں۔ یہ ہوا ایک چکر اسی طرح گیارہ چکر پورے کر لیجئے  
 یاد ہے یہ مشق بھی خالی پیٹ کھلی ہوا۔ میں کی جاتی ہے۔ موسم سرد  
 کی صحت میں کمرے میں کی جاسکتی ہے۔ مگر کمرہ ایسا ہونا چاہیے  
 جس میں آئینہ ہو اور آئینہ آٹھ تک آپ کے پیچھے سے کافی متعلق  
 میں آئیں جذب کر سکیں۔

## متبادل عمل تنفس سے مختلف امراض کا علاج

ماہرین یوگا مختلف امراض کا علاج بھی عمل تنفس سے کرتے ہیں مثلاً اگر کسی کو نزلہ زکام ہے تو سب سے پہلے ماہر یوگا یہ معلوم کرے گا کہ نزلہ یا زکام گرمی کی وجہ سے ہے یا سردی کے باعث الگومید کل سانس کے مطابق زکام وغیرہ کے جڑ سے ہوتے ہیں جو پیپٹروں بھنوں اور گے وغیرہ میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ مگر ماہرین یوگا جڑوں وغیرہ کے چکر میں نہیں پڑتے ان کے مطابق اگر انسانی جسم حالت اعتدال میں ہے تو کوئی جڑور اثر انداز نہیں ہو سکتا۔ اس لئے بجائے جڑوں کو ہلاک کرنے کے جسم کو حالات اعتدال میں لایا جاتا ہے۔ یعنی اگر جسم میں حدت (گرمی) بڑھ گئی تو اسے کم کیا جاتے۔ اگر سردی اثر انداز ہو گئی ہے تو جسم کی حدت بڑھائی جائے جو جسم حالت اعتدال میں آئے گا۔ جڑ سے جو مرض کا باعث بنیں از خود ہلاک ہو جائیں گے۔

جب ماہر یوگا کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ زکام حدت کے باعث ہوا ہے۔ تو وہ ماہر تنفس ادائی کے چھاؤ سے بند کرے گا تاکہ طبیعت وہ (سوج) کا داخلہ بند ہو جائے اور بائیں نچنے سے منفی رد کی ایک سلسلہ جاری ہو جائے۔ عام طور پر سوج گرمی کا اظہار کرتا ہے اور چھانڈک کا۔ چھانڈک نچنے کے جاری ہونے سے جسم میں خنڈک پنہی شروع ہو جائے گی حدت میں کمی واقع ہو کر طبیعت

اعتدال میں آجائے گا اور انہما کار زکام کے جراثیم سے از خود پاک ہو جائیں گے اور یہ کہ کسی اینٹی بایکک کی ضرورت نہیں پڑے گی۔  
ایسے ہی اگر زکام سردی کے باعث ہے تو بائیاں تھنا بند کر دیں گے۔ دائیں تھنے سے مثبت مدد ملے گا شروع ہو جائے گی۔ جی کہ ایک آدھ دن میں جسم حالت اعتدال پر آجائے گا۔ اور زکام سے نجات مل جائے گی۔

خدا نخواستہ جب کبھی آپ کو زکام ہو۔ اس نسخہ کو آزمائیے ایسے ہی اگر آپ کسی گرم صحرا میں سفر کر رہے ہوں تو دایاں تھنا بند کر دیجئے اور سفر جاری رکھئے گرمی کی شدت سے آپ محفوظ رہیں گے۔ کیونکہ بائیاں تھنا آپ کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے گا اور آپ جان بیدار صحرائی تمازت سے بچے رہیں گے اور اگر آپ کو کسی سخت سرد طوائف میں سفر پیش ہے تو بائیاں تھنا بند کر دیجئے اس سے آپ بڑی حد تک ٹھنڈک سے محفوظ رہیں گے کیونکہ دایاں تھنا آپ کو گرمی پہنچاتا ہے گا۔

## عمل تطہیر تنفس

(برائے قوت ارادی)

مدوں پاؤں جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ مدوں ہاتھوں کو نیچے گرا کر جسم کے ساتھ لگا دیجئے نہ بند کر کے اپنے سر کو ہانک دیجئے کی طرف جہاں تک جھک سکے جھکا دیجئے۔ آنکھیں پوری کھول دیجئے اور اپنی توجہ دماغ کے مین وسط میں مرکوز کر دیجئے۔ گویا کہ آپ دماغ کو چشم باطن سے من و من دیکھ رہے ہیں۔

اب ناک سے سانس نہایت تیزی کے ساتھ اندر کی طرف کھینچئے اور پھر اتنی ہی تیزی اندر گھسی سے ناک ہی کے ذریعے اسے خارج کر دیجئے۔ پھر بغیر کسی وقفے کے دوبارہ سانس پہلے کی طرح ناک کے اندر کھینچئے اور پہلے ہی کی طرح ناک ہی کے راستے خارج کر دیجئے اور ہاں ہر سانس کے ساتھ دل ہی دل میں گفتی بھی گئے جائیے۔

آٹھ میں پچیس مرتبہ سانس اندر کھینچئے اور باہر نکالئے۔ ہر نینے پانچ سانسوں کا اضافہ کرتے جائیے۔ حتیٰ کہ ایک ہی نشست میں یہ تعداد سو مرتبہ تک پہنچ جائیے اگر مشق کے دوران میں کچھ اچھلنے کودنے کا وقت ہو جائے تو اس وقت تک بیٹھے رہتے جب تک دوسرا ٹیمپ نہ ہو جائے اور آخر کار پچیس سانسوں کی بجائے دس

سے آواز کیجئے اور پھر ہر ہفتہ پانچ کا اضافہ کرتے جائیے۔ یہ مشق ہفتہ وار  
کے ساتھ کرنے سے آپ کی قوتِ ارادی میں زبردست اضافہ ہو جائے  
گا۔ ہر وہ کام جو آپ اس وقت مکمل یا نامکمل سمجھتے ہیں۔ محض اپنی  
قوتِ ارادی کے بل بوتے پر نہایت آسانی سے سرانجام دے سکیں  
گے اگر آپ فدا خواستہ غور کے مریض ہیں تو یہ ریاضت اسے تحلیل  
کر کے آپ کو نقدِ اند باہمت بنا دے گی۔ کیونکہ اس شوق کی بولت  
لاشعور میں دبا ہوا خوف، طبعِ شعور پر آہستہ آہستہ آنا جائے گا اور  
غیر شعور طبع پر تحلیل ہو جائے گا۔ (دواصل پیمپی کے اہم مگر ناخوشگوار  
واقعات لاشعور میں دب جاتے ہیں۔ اور بعد ازاں مختلف الجھنوں کی  
فصل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں ان میں خوف کے دھبے بھی شامل ہیں۔ یہ ریاضت  
متبدی اور منتہی دونوں طرح کے آواز دھبے لئے ایک نعمت سے کم نہیں  
طاہر انیس یہ مشق نفسیاتی کرائی کا ایک اعلیٰ ذلیہ ہے۔ اس میں بھولی  
بسی یادیں لاشعور کے پاتال سے نکل کر طبعِ شعور پر آتی شروع  
ہو جاتی ہیں۔ اس طرح بیشتر نفسیاتی امراض از خود تحلیل ہو جاتے ہیں۔  
قوتِ ارادی کے معجز اثر ہونے کے باوجود میں مختلف حکایتیں شہرہ  
ہیں۔ حایت ہے کہ اہد کے نامور لغت گو نادر کا کوہ قی کا عالمِ نزع تھا  
ہاں نہیں نکل رہی تھی۔ تین دن اور تین راتیں اسی طرح گند گئیں۔

جو تھے روز انہوں نے ایک معجزہ مولود کیا تھا

تقسیمِ نعل کے تہتے کا نر کیا ہے

ماں کسی کے اوجھ تک ہمارے دوسرے مولود کس نے کسے

کوشش کی اور اپنا مک اپنے نحیف جسم کو جھٹکا دے کر یہ شعر  
پڑھا۔

قفس میں مرغِ بسل کے بچنے کا مزہ کیا ہے

نکل جانِ بخیر اس جسمِ خاک میں ہوا کیا ہے

نندہ کا کردی نے آخری ہچکی لی اور جانِ جانِ آفریں کے سپرد  
کر دی۔ یہ نفسیاتی توانائی کا کرشمہ تھا کہ انسان نے اپنی جان خود  
جانِ آفریں کے سپرد کر دی، حالانکہ اس سے پہلے اس نے خود  
کو نندہ کی اذیت کے حوالے کر رکھا تھا۔

ماہر ہی یوگا اپنی رعنائی تنگ نظری کے پیش نظر اس ریاضت  
کو حوام سے پوشیدہ رکھنے کا مشق دیتے ہیں۔ چنانچہ شہید سمجھا۔  
باب لہر ۴ میں صفحہ ۴۲ میں مذکور ہے۔

ترجمہ : ”اب ہم یوگا میں کامیابی حاصل کرنے

کا طریقہ آپ کو بتاتے ہیں۔ سگڑے علوم سے پوشیدہ

رکھا جائے ؟

یہ ریاضت جس کا سطور بالا میں ذکر ہوا۔ نفسیاتی توانائی حاصل  
کرنے کا ایک نہایت مؤثر اور عمدہ ذریعہ ہے لیکن اس ریاضت  
کے بعد پانچ منٹ تک کوئی ورزش نہ کی جائے۔ یہ ایک منقطع  
ہوتا ہے۔

## سادہ طرز تنفس

بعض عواتین و حضرات کے لئے متبادل حمل تنفس اور عمل تطہیر تنفس مشکل ہوتے ہیں چنانچہ ایسے عواتین و حضرات کے لئے سادہ طرز تنفس پیش کیا جاتا ہے۔

آپ ایم کنول انگلر نشست اختیار کیجئے۔ درجہ کی ٹی اور گردن ایک سیدھ میں کر لیجئے دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ لیجئے۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ ممکن ہو تو کالوں میں بھی روٹی کا پٹنہ یا پھاٹکا لگا لیجئے تاکہ بیرونی شور و غل مددگار عمل رکھ سکے۔ اب آپ سانس آہستہ آہستہ تک سے کیجئے۔ جب پورے پیچھے سے ہوا سے بھر جائیں روک لیجئے۔ جب تک سانس آسانی سے لگ سکے روکے رکھئے جب مزید دیکھنا مشکل ہو جائے۔ آہستہ آہستہ خلع کر لیجئے یہ ہوا ایک چکر اسی طرح گیارہ چکر پورے کر لیجئے۔ ہر چکر کے بعد تھوڑا سادھ کر لیجئے۔

اب آپ کا سانس اکھڑ جائے گا اور آپ کے لئے گیارہ چکر مکمل کرنے مشکل ہو جائیں گے۔ آپ سانس کو اندر پھینکتے وقت تصور کریں کہ

پچاس صحت بخش لہریں آپ کے اندر جارہی ہیں جب آپ سانس

لیجئے ہونے لگیں۔ تصور کریں کہ تمام ان صحت کی لہریں آپ کے

جسم میں جملب ہو رہی ہیں جب آپ سانس باہر نکالتے ہیں

کہ بیماری۔ مایوسی اور دیگر منفی جذبات باہر نکل رہے ہیں۔

## فوائد

یہ مشق بھی خون کے دوران کو تیز کر کے دماغی صلاحیتوں کو ابھر کرتی ہے۔ خون کو صاف کرتی ہے۔ ہر ایگزٹہ جذبات کو ختم کرتی ہے۔ مرض نسیان کے لئے یہ مشق اکسیر کا کام کرتی ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی امراض کی تحلیل کرتی ہے۔ عام صحت روز بروز بھی ہونے لگتی ہے۔ علاوہ انہی پیٹ کے امراض خصوصاً زخم صدمہ اور قبض کا عمدہ علاج ہے۔

اس کے علاوہ بے خوابی کے لئے بھی یہ مشق اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ چنانچہ جب بھی کہیں آپ بے خوابی کا شکار ہوں فوراً ہی ساتھ طرز تنفس، شروع کر دیجئے۔ گیارہویں چکر سے پہلے ہی آپ کو مہائیاں آنی شروع ہو جائیں گی اور بہت ہی قلیل وقت میں آپ خواب شیریں کی آغوش میں چلے جائیں گے۔

ان افکار ہائے نشست کے علاوہ بھی کچھ ریاضتیں ہیں جو صرف سکھائی جاسکتی ہیں اس لئے ہم ان کو رقم نہیں کر رہے۔ ہاں البتہ محدثین کرام کی معلومات کے لئے ان میں سے ایک دستہ قلیل کرتے ہیں۔

میں سوچتا ہوں کہ اگر ایک اور ناک اچھی طرح سے صاف کر کے  
میں تطہیر نفس کیجئے۔



ساتھ لگادیں اور پمپ کی طرح پانی اندر کھینچے ہوئے پیتے ہائیں  
جسے کہ تمام پانی اسی طرح پی لیں۔

اس عمل سے نزلہ و کام سردی سے پیشہ کے نئے نہات مل  
جاتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دماغی صلاحیتیں جاگ  
ہونے لگتی ہیں۔ قبض کا نام و نشان نہیں رہتا۔ جن کے نزدیک کڈلینی  
لھکتی کی بیداری میں یہ تمرین بہت اہم دل ادا کرتی ہے۔

مر جو



ان کی پر اسرار قوتیں بیمار ہو جاتی ہیں آنکھوں میں ہلکی ککشی  
 پیدا ہو جاتی ہے عام آدمی کہل جاتی کے عامل سے آنکھ نہیں  
 دے سکتا۔

اس مشق کو گامد سراجیام دینے سے بے شمار جسمانی فوائد حاصل  
 ہوتے ہیں شفا دینے، گے، ناک و غیرہ کے امراض اذیاد ختم ہو  
 جاتے ہیں صحت عین تیز ہو جاتا ہے پرمردگی اور افسردگی کا فہر  
 ہو جاتی ہے ہرگ پرشاش بشاش، تہ تانہ اور حمان ہو جاتا ہے۔

مر جو

## شمبھی ندرا

اس انداز نشست میں حس کے نو دھانے بند کر دیئے  
ہاتے ہیں اس طرح یوگی کا بیرونی دنیا سے رابطہ بالکل منقطع ہو جاتا  
ہے اور تمام حواس پر پٹے اندر کی طرف مبذول ہو جاتی ہے۔

جب ہم بیرونی دنیا کو دیکھتے ہیں با بیرونی دنیا کے متعلق سوچتے  
ہیں تو ہم کچھ نہ کچھ ارجی غصہ کرتے ہیں اس طرح ہم ہر لمحہ اپنی  
توانائی کا بہت بڑا حصہ اکثر بے مقصد ضائع کر دیتے ہیں اگر ہم اس  
توانائی کی بہتی ہوئی ند کو کچھ دیر گھسے لئے روک دیں تو یہی توانائی  
ہمارے اندر جمع ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ یہ انداز نشست غیر مٹی  
توانائی کو جمع کرنے کا ایک نہایت ہی عمدہ طریقہ ہے۔

اپنی بانیں ایڑی پر بوجھ ڈال کر اکٹوں بیٹھ جائیے گردن کو  
ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ میں کر لیجئے دونوں ہاتھوں کو چہرے کی  
طرف لاکر اپنی شہادت کی انگلیوں سے دونوں آنکھیں بند کر لیجئے  
اور دونوں انگوٹھوں سے دونوں کان بند کر لیجئے مہیا پانی دونوں  
ہاتھوں کے نچھون پر رکھ لیجئے (نچھے بند نہ کیجئے) تیسری اند  
پہلی انگلی سے چہرے کی طرف ہاتھ نہ کیجئے کہ اوپر کے ہوت پر تیسری  
انگلی اور پہلے کے ہوت پر تیسری انگلی کا دھکا دینے سے کان بالکل

بند ہو جائے اب ناک کے تختوں سے سانس اندر کھینچے اور اسے  
 دھک کر دلوں تختے بھی بند کر لیجئے (یاد رہے کہ ناک کے دونوں  
 تختے بند نہیں صرف درمیانی انگلیاں ان پر رکھی ہوتی ہیں) تختے بند کئے  
 ہی ہوا کو اس طرح نکل لیجئے جس طرح پانی یا کوئی اور چیز نکلتے ہیں اس عمل کے  
 کہتے ہی ایک عجیب سی بے چینی محسوس ہوتی اس کی پرواہ نہ کیجئے  
 اللہ جتنی دیر ہو سکے سانس اللہ اپنے تمام دماغی جہز رکھنے جب مزید  
 سانس دکان دشوار ہو جائے تو تمام معدن کھول لیجئے اور سانس  
 باہر نکال لیجئے یہ ہوا ایک چکر ایسے ہی دوڑے چکر سرانجام لیجئے۔  
 ششیں دکان بھی چھٹی ہوتی تو ان کو بیدار کرنے کا نہایت آسان  
 اور بے ضرر طریقہ ہے اکثر بونگی محض ششیں دکان ہی کے ذریعے  
 پاسور تو ان کو بیدار کر لیتے ہیں یہی آدھ مراقبہ ہیں جن کو ہمیشہ راز  
 میں رکھنے کی تلقین کی جاتی رہی ہے تاکہ حوام کو ان کی ہوا بھی نہ  
 گھے اور صرف اونچے درجہ کے برہمن ہی ان سے مستفید ہوسکیں  
 یہ ریاضت اعلیٰ ترین ریاضتوں میں سے ایک ہے اسی لئے یوگی  
 صرف خاص خاص چیلوں کو اس کی تعلیم دیتے ہیں اس ریاضت سے  
 پیش بینی اللہ ٹیلی پتھی کی صلاحیتیں بھی اجاگر ہوتی ہیں مشہور ہے کہ  
 سیواچی (مرشد سرور) اس ریاضت کے حامل تھے اللہ بلا ناظر اسے  
 ہر انعام دیتے تھے انجام لاء ان کی ٹیلی پتھی کی صلاحیتیں اس حد  
 تک اجاگر ہو گئی تھیں کہ وہ اپنی نوح کو بہت مدد میٹھ سکام دیا  
 کرتے تھے۔

## تمرین برائے فہم و فراست

دلوں پاؤں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ آنکھیں بند کر دیجئے سر کو آگے کی طرف جھکا کر ٹھوڑی سینے پر ٹکا دیجئے یا گالے کی کوشش کیجئے اور جہاں تک سینے کی طرف جا سکے لے جائیے۔ اپنی قلم تر کو جب حق کے غم سے پر مذکور کر دیجئے۔ اب سانس کو نہایت تیزی سے ناک کی راہ اندر کھینچئے اور پھر فوراً ہی بغیر کسی وقفہ کے باہر نکال دیجئے۔ پھر جو بھی سانس باہر نکالیں۔ فوراً ہی پہلے کی طرح سانس کو ناک کے ذریعے تیزی سے اندر کھینچئے آغاز میں ۲۵ مرتبہ سانس اندر لیجئے اور ۲۵ مرتبہ باہر کیجئے۔ ہر رفتہ پانچ سانس بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ایک ہی نشست میں یہ تعداد ایک سو مرتبہ تک پہنچ جائے۔ ماہرین فن نے اس ریاضت کو بھی حولم سے پوشیدہ رکھنے کی پُر نصد سفارش کی ہے۔

ماہرین یوگا کے مطابق یہ مشق فہم و فراست اور عقل و دانش میں اضافہ کرتی ہے۔ اس ریاضت کے مسلسل سرانجام دینے سے جسم کو ایک بڑا ذریعہ صحت کے ایک خاص حصے میں جمع ہو جاتا ہے۔

(UBLONGATA) — کہتے ہیں۔ یہ دماغ کا ایک نہایت اہم حصہ ہے۔ یہی وہ حصہ ہے جو دل کی دھڑکن اور تنفس کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس اہم حصے پر معمولی سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے۔ انسان اس دھت تک نہیں مرنے کا جب تک کہ یہ حصہ خاص نہ مر جائے۔ چاہے دل کی دھڑکن بند ہو جائے اور سانس کی آمد و شد منقطع ہو جائے اور موت کے آثار ظاہر ہو جائیں لیکن اس حصہ خاص میں آکسیجن کا ذخیرہ موجود ہو اور یہ زندہ ہے تو تمام علامات زندگی دوبارہ نمود کر آتی ہیں اور آدمی دوبارہ جی اٹھتا ہے۔ یوگی اسی قسم کی ریاضتوں سے دماغ کے اس حصہ خاص میں آکسیجن ذخیرہ کر لیتے ہیں اور پھر دل کی دھڑکن بند اور تنفس بند کر کے مہینوں تک کے لئے سو جاتے ہیں اور پھر مدت معین کے بعد بیدار ہو جاتے ہیں۔

پیر و مرشد حضرت غوث علی شاہ قلندر کے حوالے سے تذکرہ طوشیہ میں یہ حکایت رقم ہے جو ہم سن و سن قارئین کرام کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

ایک روز ارشاد ہوا کہ آدمی جس خیال میں مرے گا اسی خیال میں قیامت کے روز اٹھے گا۔ ایک بہرو پیا تھا بیٹھ نیا بہروپ بنا کر بادشاہ کے دربار جاتا تاکہ دھوکہ سے گھوڑا اور چوڑا حاصل کرے مگر بادشاہ نے اس کے قریب ہی نہ آیا چنانچہ وہ ایک یوگی کے پاس گیا اور بس دم دیکھا اور پھر یوگی نے

شہر کے سولہ میں آٹھواں ایک مختصر سا گنبد بنایا اور چہند چیلے  
 جن کئے اور حسب معمول جس دم کر کے بیٹھ گیا اور گنبد کا  
 دھواں بند کر دیا۔ اس خیال سے کہ بادشاہ وقت یہ خبر سن  
 کر کہ ایک یوگی اتنی مدت سے اس مکان میں بند ہے یہاں  
 آئے گا اور مکان کھولنے کا۔ چیلے بچے رمدہ کر دیں گے اور  
 میں گھوڑا اور جٹا العلم میں لوں گا۔ خدا کی قدرت چند روز میں  
 انقلاب عظیم واقع ہوا نہ وہ بادشاہ رہا نہ سلطنت شہر بھی تباہ و  
 برباد ہو گیا۔ چیلے مرکھپ گئے اور وہ گنبد بند کا بند ہی رہا۔ دو  
 صدی بعد یہ شہر دوبارہ آباد ہوا تو کسی شخص نے یہ گنبد مسدود کرایا  
 دیکھا کہ آدمی صبح و ساء مراقبہ میں بیٹھا ہے لوگوں کا جرم چو گیا  
 اتنے میں ایک یوگی آگیا اس کے پہچان لیا اور اپنے قاعدے کے  
 مطابق اس کا علاج کیا۔ روح نے تمام بدن میں سرایت کی۔ دل  
 کی حرکت شروع ہو گئی۔ پوشش و حماس درست ہو گئے۔ اٹھ بیٹھا  
 اور بولا لاڈ میرا گھوڑا اور جٹا لوگ متیر ہوئے، یا الہی اس شخص  
 کو ہریان سے یا خفقان۔ چنانچہ اس نے تمام ماجرا بیان کیا  
 کہ میں نے یہ محل قلاں بادشاہ کے عہد میں فقط گھوڑے اور جوڑے  
 کے لئے کیا تھا۔ اب جب بیدار ہو شیار ہوا تو وہی خیال رہا  
 کہ بادشاہ نے مجھے اٹھایا ہے۔

منت طالب و سالک کرتا ہے اس کا اثر ہے کہ  
 FREE AMALYAT BOOKS.....  
 www.facebook.com/groups/freeamalyatbooks/



ہے لیکن جب تک نفی ماسوائے حق تعالیٰ نہیں ہے سو وہی۔  
 ہاں تو یہ ریاضت جیسے دماغ کے اس حصے خاص میں  
 آکسیجن ذخیرہ کرنے کا ایک عمدہ ذریعہ ہے پھر بھی اس ریاضت  
 کا "حل جس دم" میں کافی حل داخل ہے۔ ہم حل "جس دم" کا  
 طریقہ قصداً شائع نہیں کر رہے، کیونکہ اس میں بجلیٹرے بہت ہیں  
 اور پھر ہم نے خود بھی اس کا تجربہ نہیں کیا۔ اس ریاضت کو مسلسل  
 سرانجام دینے ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈ اور پیرا تھائی رائیڈ گلینڈ کی  
 کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور انسان میں پیش جینی کی صلاحیتیں اُجاگر  
 ہونے لگتی ہیں۔

تنبیہ: اس ریاضت کے چھ کوئی اور فائدہ یا ریاضت  
 نہیں کرنی چاہیے۔

کسی دوسری فائز کے لئے کم از کم پانچ منٹ انتظار کرنا  
 چاہیے۔ اگر اس ریاضت کے دوران چکر وغیرہ آنے لگیں تو  
 فوراً لیٹ جاہیے اور اس وقت تک لیٹے رہیے جب تک  
 اوسان بحال نہ ہو جائیں اور آئندہ جلدی کرنے سے پہلے مجھ  
 سے مشورہ کریں۔

## تمرین برائے پیش بینی

مدنوں پاؤں ٹاکر کھڑے ہو جائیے ریٹھ کی لمبی ہاتھل سیدھی کر لیجئے۔ اب سر کو پیچھے کی طرف جھکا دیجئے۔ آنکھیں پوری کھول دیجئے۔

اب پوری یخوٹی کے ساتھ ناک کی جڑ پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجئے۔ گویا آپ اپنی مدنوں آنکھوں سے ناک کی جڑ کو دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل سے آپ کی مدنوں آنکھیں ناک کی جڑ یعنی مدنوں آپوں کی درمیانی جگہ کی طرف پھر جائیں گی اور ایک قسم کا مصنوعی بھینٹ لگاؤ ظاہر ہوگا۔ اس کی پہچان نہ کیجئے یہ کیفیت عارضی ہے اور جو بھی آپ اس عمل سے قانع ہو جائیں گے۔ آنکھیں اپنی اصلی جگہ پر واپس آ جائیں گی۔

ہاں تو پوری یخوٹی کے ساتھ اپنی توجہ ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیجئے۔ تھوڑے عرصے کے بعد آپ کی آنکھوں سے پانی بہنے لگے گا پانی بہنے پر اس عمل کو روک دیجئے۔ اس مشق کو ایک منٹ سے شروع کر کے پندرہ منٹ تک لے جانیے۔

اس مشق کو بجلی کے پڑنے رکھنے کی پُر زور نصیحت کی گئی ہے اور صرف ان لوگوں کے لیے ہے جو دلدادہ اور مخلص

استغفار کرنے کو کہا گیا ہے۔

اس مشق سے ذہن آکھوں کی مختلف بیماریاں رفع ہوتی ہیں بلکہ بواسطہ دماغ کی ایک اہم گینڈ جیسے پینل گینڈ - PINEAL GLAND - کہا جاتا ہے - سرگرم عمل ہو جاتی ہے۔ اسے تیسری آنکھ یا چھٹی حس کا مرکز بھی کہا جاتا ہے۔

اس مشق کے مسلسل سرانجام دینے سے جتنی جتن بیدار ہونے لگتی ہے اور آنے والے حادثات اور واقعات کی جھلک دکھائی دے جاتی ہے۔ ویسے تو جس اپنی زندگی میں کئی واقعات پیش آئے۔ جن کے ٹھکانا ہونے سے پیشتر ہی چل رہی تھی جس نے اسے آگاہ کر دیا تھا اور نتیجتاً ہم چوکے ہو گئے تھے۔ مگر ایک واقعہ خصوصیت کے ساتھ قارئین کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ جو جس صرف دو سال پیشتر پیش آیا۔

## ایک واقعہ

دو سال پہلے کی بات ہے میری گاڑی فلاپ تھی اور میں دنگیر کا دانی کراچی سے بس میں سوار ہو کر حماد کی طرف جا رہا تھا۔ عموماً دس بجے بس میں زیادہ رش نہیں ہوتا اور بیٹھنے کے لئے آسانی سے نشست مل جاتی ہے۔ چنانچہ میں دنگیر ہی سے ایک خالی سیٹ پر بیٹھ گیا۔ بیٹھنے ہی دل میں ایک نامعلوم سا خوف سما گیا۔ جوں جوں بس آگے چلتی گئی۔ مسافروں کا جھوم بڑھتا رہا اور ساتھ ہی ساتھ میرے خوف

میں بھی اٹھتا ہوتا گیا۔ حریف آباد سے نکلتے نکلتے پوری بس بھر چکی تھی۔ یہاں تک کہ کھڑے ہونے کی جگہ بھی نہ رہی تھی اور میزبانات بھی انتہا کو پہنچ گیا تھا۔ مجھے کوئی چیز امداد سے ٹھو کے لگاتی تھی کہ فوراً اس سے نیچے اتر جاؤ۔ مگر کیوں؟ مجھے نہیں معلوم!

میرا تھوڑی دیر تو میں دل پر جبر کر کے بیٹھا رہا مگر جو نہی بس کریم آباد پہنچی میں لاشعوری طور پر سیٹ چھوڑ کر کھڑا ہو گیا تاکہ اگلے اسٹاپ پر تو ہر حالت میں اتر ہی جاؤں میرے اٹھنے ہی ایک بڑے میاں محرم سے سیٹ پر بیٹھ گئے۔ سیٹ سے اٹھنے کے فوراً بعد مجھے کچھ سکون سامعوس ہوا۔ گویا کوئی جٹا بوجھ میرے سر سے اتر گیا ہو مگر اگلے ہی لمحے بس ٹہلنے پر سے اتارتے پھرنے مانیں بائیں جھونے لگی اور جھوٹے جھوٹے الٹ گئی۔ بس میں کھرام کچی گئی۔ بے شمار لوگ زخمی ہوئے، بچے میاں جو میری سیٹ پر بیٹھے تھے ان کی مددوں مانگیں ٹوٹ گئیں۔ ہمارے محلے کی ایک تیرہ سال کی بچی اور ایک خاتون جو کسی پولیس آفیسر کی صاحبزادی تھیں۔ موقع پر ہی جاں بحق ہو گئیں۔ لیکن خدا کی قدرت دیکھئے کہ اس بدعا ماجد کو غواشل تک نہ آئی۔

”یہ اسی کا افضل و کرم ہے جسے چاہتا ہے عطا

کرتا ہے اور وہ بڑے ہی فضل والا ہے“

ترجمہ

”یہ اسی کا افضل و کرم ہے جس کی کار فرمائی

FREE AMLIYAT BOOKS .....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

نہیں تھی؟

## ایک مختلف مثال

چند ماہ گننے میں ایک خطرناک حادثے کا شکار ہوا مگر اب کے چھٹی جس نے کوئی پیشگی اطلاع ہم نہیں پہنچائی آخر کیوں؟ اس ٹازک موٹر پر میری چھٹی جس کہاں تھی اور مجھے اس حادثے کا پہلے سے علم کیوں نہ ہوا؟ اس کی تفصیلات ہم آپ کو بتاتے ہیں :-  
دراصل قضا یا بلا وہ قسم کی ہوتی ہے۔

۱. قضائے مطلق۔

۲. قضائے مُبَرَّم

قضائے مطلق کا علم تو پہلی چھٹی جس کو بخوبی ہو جاتا ہے چنانچہ وہ ہیں (بشرطیکہ بیمار ہو) اشاروں کنایوں سے حادثے سے متعلق بہت پہلے آگاہ کر دیتی ہے تاکہ ہم آفت یا بلا کے نازل ہونے سے پہلے اس کا علاج کر سکیں۔ مگر قضائے مُبَرَّم کا علم بجز ذاتِ خداوندی کسی کو نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ ملائکہ بھی اس آفت یا بلا سے بے خبر ہوتے ہیں ان پر وقت کے وقت ہی اللہ تعالیٰ منکشف ہوتا ہے۔

ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ اس مشق کے برابر سرانجام دینے سے کچھ ایسی کمیادی تبدیلیاں ہلکے دماغ میں واقع ہوتی ہیں۔ جن کے نتیجے میں لاشعوری مولد آہستہ آہستہ لاشعور کی آنکھ بچا کر سطحِ شعور پر آجاتا ہے۔ جس طرح ہماری پیش رو میں تھیں وہ جاتی ہیں۔

ابتہ گہری اور پیچیدہ باتیں سن سکتے ہیں۔  
www.facebook.com/FreeAmalBooks

LYST - کی کاوشوں سے تحلیل ہو سکتی ہیں ویسے ان مشقوں کے سرانجام  
 دینے سے عقل نفس کا کام مزہ آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ  
 ماہرین نفسیات کا یہ حقیقہ فیصلہ ہے کہ ارتقا SUBLIMATION شعری  
 کوششوں سے بھی واقع ہو سکتا ہے اور چونکہ اس مشق سے پہلی قوت  
 ارادی اور فہم و دانش میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لئے ہم حسن قوت ارادی  
 کے بل بوتے پر اپنی بیشتر الجھنیں رفع کر سکتے ہیں۔

مر جو

# کالکی مدرا

## حسن و شباب کی افزائش کے لئے

یہ لشت اللہ سانس کے محل کا ایک خاص اخلاص ہے جسے یوگا میں کالکی خدا کہا گیا ہے۔ مشہور ہے۔ مصری حسینہ قلو پترو یوگا کے دیگر اعلاز ہائے لشت کے علاوہ یہ مددش بلا تاخیر سرائنگ سرانجام دیتی رہی۔ واقعی یہ شق حسن و شباب کو نکھانے والے زیادہ سے زیادہ حرم تک قائم رکھنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے اس شق کو بھی مہرین یوگا علم سے پوشیدہ رکھنے کی پُر زور تحقن کرتے ہیں۔ چنانچہ ”گر اٹھ سیتھ کے حصہ تین اشوک نمبر ۱۰۰“ میں مذکور ہے۔

کالکی خدا چہرہ کی ان گنت بیماریوں کا علاج ہے اللہ سے علم سے ایسے پوشیدہ رکھا جائے جیسے قیمتی خزانہ کی حفاظت کی جاتی ہے۔ ہاں تو اس شق کے بلا تاخیر سرائنگ لینے سے بڑھاپے کی بھڑکیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ مختلف اراضی کی وجہ سے پکے ہوئے گلاب جھڑکتے ہیں۔ رخسار تھماتے گتے میں اللہ قندھلی انداز کی طرح ان کے چھلکے گتے ہیں۔ ہونٹ سرخ اور خوش نما ہو جاتے ہیں۔ انھوں میں قندھلی سوسپنس پیدا ہو جاتی ہے۔ لگے کی خوبیاں از خود

فقد ہو جاتی ہیں۔ اس مشق کے فوڈا بعد ہم اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور تھکدست و ترواٹا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ علاوہ انہی اس مشق سے چہرے کے داغ جیسے بہت جلد فوڈا ہو جاتے ہیں اور جلد خوشنما ہو جاتی ہے۔ چونکہ اس مشق کا خاص اثر تھائی مائیڈ اور سپرائٹھائی مائیڈ گینڈ پر ہوتا ہے۔ اس لئے یہ مخصوص فوڈا تیزی سے سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس اہم فوڈا کی صحت مندی پر بے جسم کی صحت مندی سے عبارت ہے یہی وہ اہم فوڈا ہے۔ جو ہمارے بدن کو کنٹرول کرتی ہے۔ موجودہ سائنس دانوں میں آکسائش اور تن آسانی کے اسباب کی بہتات نے موٹاپے پر کنٹرول کو ایک مانگیر مسند بنا دیا ہے۔ چنانچہ موٹاپے جیسے امراض پر قابو پالنے کے لئے اگر نشست کی دوسری مشقوں کے ساتھ اس مشق کو بھی سرانجام دیا جائے تو جسم انسانی پر اس کے عرقکار اثرات بہت جلد مرتب ہونے لگتے ہیں۔

علاوہ انہی اگر ہر روز صبح غسل کے بعد اس مشق کو سرانجام دیا جائے تو جسم سے خوشبو پھوٹنے لگتی ہے۔ یہ مشق نہ صرف دھنیاؤں کے لئے مفید ہے۔ بلکہ اس سے ہر عمر، ہر شکل اور ہر جسمانی بناوٹ کی خواتین بے شمار فوائد حاصل کر سکتی ہیں۔

مکمل فوائد حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چہرے کو کسی اچھے صابن سے دھو کر خشک توڑنے سے خشک کر دیجئے بعد ازاں یہ مشق صبح و شام اور ہر وقت کی جائے۔ دو ہفتوں کے بعد اپنے چہرے کا موازنہ دو ہفتوں قبل کے چہرے سے کیجئے۔



پنے نئے دکھ اور کھڑے ہوئے چہرے پر قہقہے نہیں آئے گا۔  
 دونوں پاؤں جوڑ کر سیدھی کھڑی ہو جائیے۔ اب دونوں ہاتھوں  
 کی تمام انگلیاں ایک دوسرے سے ملا لیجئے اور دونوں انگلیوں سے دونوں  
 نچھنے بند کر لیجئے آنکھیں پھی طرح کھول لیجئے۔ دونوں ہونٹوں کو جوڑ  
 کر کتے کی چونک کی طرح شکل اختیار کر لیجئے اور نہایت ہی تیزی سے  
 سانس دونوں ہونٹوں کے درمیانی سوراخ سے اخراج کی طرف کیجئے جب  
 پیچھلے ہوا سے جبرجائیں ہونٹوں کو بند کر کے اپنے گالوں کو بند ہوا کے  
 ذریعے پھٹا لیجئے اور سر کو سینے کی طرف جھکا کر اپنی غورزی حلق کے گڑھے  
 پر رکھا لیجئے اور آنکھیں بند کر لیجئے۔ جتنی دیر ممکن ہو سانس بند کر رکھئے  
 جب بے چینی بڑھنے لگے تو گھبرا کر سیدھی کر لیجئے۔ آنکھیں کھول کر آہستہ  
 آہستہ ناک کی راہ نکال لیجئے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح پانچ چکر سے  
 شروع کر کے اس وقت کو بڑھاتے بڑھاتے پندرہ چکر تک لے جائیے۔  
 بعض افراد کا خیال ہے کہ اس پُر اسرار مشق کی تعلیم صرف کشمیری برہمن  
 مدھینوں کو دی جاتی تھی۔ مگر مدھینوں کو اس کی ہوا بھی نہیں گئے دی جاتی  
 تھی۔ کشمیری مدھینوں نے صرف حسن و جمال و دکھائی میں یکتا ہیں بلکہ ایک  
 مسرسلہ ہوتی ہیں ان کے شوق و شگ جسم سے ایک خاص قسم کی  
 جد آفرین خوشبو پھوٹتی رہتی ہے جس میں بے پناہ جلی کشش

نہایت قدیم سے مدھن پریدہ سرخ بالوں کو بڑھانے اگھرتے ہوں کی لکھے اندھانوں کو  
قلیہ بازوں غنید کو نے سے پہلے کے لئے استعمال ہوتا آیا ہے۔

آج کے ہر سائنس مند میں بھی اس کی افادیت تسلیم ہے اور بیشتر  
عورتیں اس کے استعمال سے استفادہ کر رہی ہیں۔

مگر اگر آپ کے بال پھرتے ہی۔ اگر بے ہی یا قبل وقت

غنیہ ہو رہے ہی تو آج ہی سے سوتے وقت بالوں

کو تھوڑے میں اس کی مائل کیجئے اور ملے صحت

کسی اچھے شپو یا سیکا لائن اور آٹھ کے آئینے

سے سر دھو مائلے اور تھوڑا

کا مشاوریہ کیجئے۔



# معدن پریدہ

قیمت  
دشیشی

۳۰/- روپے

کشمیری

دواخانہ

پرنٹنگ بمبئی ۱۹۹۴ء - کراچی

FREE AMLIYAT BOOKS  
freeamliyatbooks/

https://www.facebook.com/

# انداز ہائے نشست



یوگا اور انداز نشست نمبر ۱.pdf

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



یوگا مٹرا انداز نشست

.....pdf

FREE AMLIYAAT BOOKS  
نمبر  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## نیٹنی انداز نشست

پہلے نزلہ و کھام کا باعث وہ جڑے ہوتے ہیں جو عام خود میں سے نہیں دیکھے جاسکتے انہیں صرف نہایت طاقتور خود میں سے دیکھا جاسکتا ہے۔ ویسے تو ہر وقت تک، نہ اندگے دلیوں میں ہر قسم کے براغیم موجود ہوتے ہیں۔ مگر یہ نقصان اسی وقت پہنچاتے ہیں جب کسی فرد کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور جڑے ایکایک حملہ کر رہتے ہیں اور انسان نزلہ و کھام میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

عام طور پر نزلے و کھام کا عمل زیادہ عرصہ نہیں رہتا اور تین چار دن میں ختم ہو جاتا ہے۔ مگر بعض اوقات معدان مرین احتیاطی تدابیر اور مناسب طبی معالجہ نہ کرنے کے باعث ناک کے سوداغ سوچن کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں اور یہ جڑے ناک کے کونے کھنڈوں میں پناہ لے لیتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ پُرلے نزلہ اور کھام میں ناک کے نچھوں سے لے کر حلق تک کا تمام حصہ سوخ جاتا ہے سوچن کی وجہ سے اس حصہ جسم میں معدان خون بھی جمع ہو جاتا ہے اس لئے ادویات بھی یہاں نہیں پہنچ پاتیں۔ نتیجتاً وکام کے علاج کے لئے باوجود ایک مضبوط علاج ہونا ہے یہی وجہ ہے کہ برسوں تک بلکہ بعض اوقات زندگی بھر تک یہ مرض بچا نہیں جاسکتا۔

تارک موقع پر ٹیو یوگا چارسی مد کو آتا ہے اور نیٹی (NETTI) افانر نشست پیش کرتا ہے۔

نیٹی افانر نشست سے سب سے پہلے تو سوجن زائل ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے دوران خون اس صحت خاص میں از سر نو تیز ہو جاتا ہے اور ہلکے محافظ جراثیم (WHITE CORPUSCLES) لکھ کے جراثیم سے برسر پیکر ہو جاتے ہیں۔ مٹانہ ازین نیٹی افانر نشست کی بدلت تاک سے لے کر حلق تک کی ہائیک گندگاہ صاف ہو جاتی ہے اور جراثیم کے لئے کونے کھدروں میں چھپنے کی کوئی جگہ نہیں رہتی۔ لہذا نیٹی افانر نشست انسان کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔ خصوصاً ان کے لئے جو برسوں سے نزلہ زکام میں مبتلا ہیں اور طویل علاج کر کے تنگ آچکے ہیں۔

## طریقہ

صبح نہ ہاتھ دھونے کے بعد ایک گلاس پانی میں ایک چمچ لہوڑی نمک ڈال کر اہال پیئے اور پھر اسے کچھ دیر ہوا میں کھلا رکھ کر آنا ٹھنڈا کر پیئے کہ بس ٹکٹنا نہ جائے۔

اب اکڑوں بیٹھ جالیئے اور پانی باتیں ہاتھ کے اوک میں لے لیئے اور تاک کا اٹا ٹھنڈا اس میں ڈبو لیئے اور دانیں ہاتھ کے انگلی سے دانیں ٹھنڈا کر لیئے۔ اب پانی پیپ کی طرح نہیں نچنے سے جو نمکین پانی میں ڈوبا ہوا ہے۔ اوپر زور سے کھینچے پانی کھانک

حلق میں آجائے گا (جو سکتا ہے آپ کو خرچ میں کھانسی آجانے  
 اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ناک سے حلق تک کی گند گاہ ہونے کی وجہ  
 سے ٹمکین پانی حلق تک دہنچ سکے۔ اس کی پڑاوا نہ کیجئے) آپ سر  
 کو پیچھے کی طرف دھکا دیجئے اور دس سے بیس سیکڑ تک اسی حالت  
 میں رہیئے۔ آپ سر سیدھا کر کے ناک صاف کر دیجئے۔ اسی طرح  
 دائیں نچھنے سے ٹمکین پانی بائیں نچھنے کو انگوٹھے سے بند کتے  
 ہوئے اندر کیجئے۔ حتیٰ کہ پٹے کی طرح پانی آپ کے حلق تک پہنچ  
 جائے۔ آپ سر کو پیچھے کی طرف پٹے کی طرح دھکا دیجئے۔ دس سے  
 بیس سیکڑ تک اسی حالت میں رہئے پھر سر کو سیدھا کر کے ناک صاف  
 کر دیجئے تاکہ تمام ٹمکین پانی باہر نکل آئے۔ اسی طرح مزید دو بار  
 یہی عمل دہرائیئے۔

مذکورہ بالا عمل کے بعد ناک پھل اور دیگر گرم اشیاء سے  
 پرہیز کیجئے۔ پھلوں کا استعمال خصوصاً وہ پھل جن میں دھانسی سی وافر  
 مقدار میں موجود ہوں۔ کیجئے یا دھانسی سی کی گولیاں ۱۰۰ ملی گرام کی  
 ایک صبح۔ ایک دوپہر۔ ایک شام کو کھائیئے۔ نیند امان نہ لے  
 کے بعد عمل تطہیر جینی (ناک کی صفائی کا عمل) سرانجام دیجئے۔

## ناک کی صفائی کا عمل

اتنی پانی لے کر ہاتھ دھو لیجئے۔ گھون اور رچھ کی قڑی کو سیدھا  
 کر دیجئے۔ مائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں ناک میں ڈال کر دھو لیجئے اور

پہلی طاقت سے بائیں نچھے سے ہوا اندھا لکھیجے اور پھر فدا ہی  
 طرح طاقت سے باہر نکال دیجئے۔ پھر فدا بغیر کسی وقفہ کے ہوا  
 پہلے کی طرح اندھا کیجئے اور باہر نکال لیجئے۔ اس عمل کو ایک ہی  
 نشست میں دس مرتبہ کیجئے۔

اب بلیاں تختہ بند کر کے دائیں نچھے سے پہلے کی طرح ماس  
 اندھا لیجئے اور حسب معمول باہر نکالئے۔ دس مرتبہ اس عمل کو دہرائیئے۔  
 اب تھوڑی دیر آرام کیجئے۔ آرام کے بعد دوبارہ آلتی پالتی مد  
 کر بیٹھ جائیئے۔ ریچھ کی ٹہنی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے  
 دونوں ہاتھ مالوں پر رکھ دیجئے۔ اب دونوں نچھوں سے سانس اندھا  
 اور باہر کیجئے اور دس تک گنتی لگائیئے۔ لیجئے آج کا پروگرام ختم ہوا۔

میر چو

### یوگا اور زخم معده (PEPTIC ULCER)

یہ مرض شالی ملاخوں میں تو عام نہیں مگر کراچی میں بے حد  
 سرعت کے ساتھ پھیل رہا ہے۔ اس مرض کا سبب پرانا دم معده  
 پا پڑائی بد چھمی ہوتا ہے۔ مردوں کی نسبت عورتیں اس مرض میں  
 زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ خصوصاً ایسی مستورات جن کے ایام بد یا بے قاعدہ  
 ہوں۔ اس مرض میں عموماً معده کی پچھلی دیوار پر ایک یا دو یا چند پلنگ  
 تک زخم پیدا ہوتے ہیں۔ یا زخم چھوٹا ہوتا ہے مگر صبح تھنیں لڑ  
 ملاخ متالو دھڑکنے کے باعث اس قدر گہرا ہو جاتا ہے کہ معده کی  
 دیوار کو چھید دیتا ہے اس مرض کے امراض میں زخم معده کے تین



رفتاری کو بھی جڑا دخل ہے۔ نفسیاتی امراض۔ ذہنی الجھنیں۔ ہر وقت تناؤ کی کیفیت بھی اس مریض کا عام سبب ہے۔

## علامات

اس مریض میں پہانی ہر بھی کم و بیش موجود ہوتی ہے ذہن مود کے مقام یا اس کے بالمقابل پشت پر درد اور جکڑن محسوس ہوتی ہے۔ اس مقام کو دہلنے سے شدت کا درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات کھانا کھانے کے دو گھنٹہ بعد تھوہ جاتی ہے۔ اس کے میں غیر منظم غذا اور سیاہی مائل خون ملا ہوتا ہے۔ غذا کے ہضم نہ ہونے کے باعث سرسٹ ٹڑیوں کا ڈھانچا میں جاتا ہے۔ اکثر ادقات کھانا کھاتے ہی درد شروع ہو جاتا ہے اور تقریباً ایک گھنٹہ تک رہتا ہے۔ بعض مریضوں کو خالی پیٹ درد ہوتا ہے۔

## علاج

صبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد۔ یوگا قذا + انداز نشست کم از کم تین مرتبہ سرانجام دیجئے۔

## یوگا قذا انداز نشست

یوگا قذا یعنی لٹا کر لیجئے۔ دایا پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر بائیں مان پر رکھ لیجئے۔ دایا بائیں پاؤں دائیں مان پر رکھ لیجئے۔

ریچھ کی ٹہری اور گردن کو ایک سیدھ میں کر بیٹھے۔ دونوں ہاتھوں کو کر کے پاس لے جا کر دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ کی کلائی پکڑ لیئے۔ سر آگے کی طرف جھکاتے ہوئے زمین پر لگا بیٹھے۔ اور دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف کرتے ہوئے گردن کی طرف لے آئے جہاں تک ہاتھ آسکیں وہیں تک لے آئے۔ ندرت لگائیے۔ جھکے نہ بیٹھے، شروع میں ہو سکتا ہے آپ کا سر زمین پر نہ تک سکے۔ یہاں بھی ندرت نہ لگائیے۔ جس جہاں تک سر تھامی سے آسکے وہیں تک لے آئے اور اسی پوزیشن میں دس سیکنڈ سے لے کر ایک منٹ تک بیٹھے۔ ابتداء میں جب آپ آگے کی طرف جھکیں گے ایک زبردست ٹیس آپ کی کمر سے اٹھے گی، اسے برداشت کیجئے چند لمحوں بعد یہ ٹیس غائب ہو جائے گی اور آپ آسانی سے اپنی پوزیشن برقرار رکھ سکیں گے۔ اس امانہ نشست کی صحیح پوزیشن تصویر میں ملاحظہ فرمائیے۔

یوگا قضا امانہ نشست سرانجام دینے کے بعد تھوڑی دیر سیٹ جائیے۔ اب منہ جہ ذیل سانس کی مشق کیجئے۔

نیم کنول امانہ نشست اختیار کیجئے۔ گردن اور ریچھ کی ٹہری کو ایک سیدھ میں کر بیٹھے۔ اب منہ بند کر کے ناک کے دونوں تھنوں سے سانس اُسمہ کھینچئے جب دونوں پھیپھڑے بھر جائیں تو سانس ٹھک لیجئے۔ اس دوران میں تصور کیجئے کہ آپ کا زخم مدہ ٹھیک ہو رہا ہے۔ یہ نیم کنول امانہ نشست آپ کے رگ وریشہ میں جذب ہو رہی ہے۔ جب مزید سانس نہ لگا جال ہو جائے تو اس وقت سانس منہ

کے ذیلیے نکال لیجئے۔ اسی طرح کے پانچ سے گیلہ چکر پر سے کر لیجئے: اس مشق کے بعد دس منٹ تک کے لئے لیٹ جائیے۔ بعد ازاں ایک بڑا چھوٹے دھن زیتون پی لیجئے اور پندرہ منٹ بعد ناشتہ کر لیجئے۔

### پرائیز

چربی یا گھی میں بخنی ہوئی غذائیں۔ لال یا بھری مرچ، سرکہ اور دیگر ترش اشیاء تمباکو، کافی، گرم مصالحات وغیرہ سے پرائیز کیجئے۔ سرخی یا پھل کم مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ ہاں البتہ معدہ خوب پی سکتے ہیں۔ ایسے ہی دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان ایک بڑا چھوٹے دھن زیتون استعمال کیجئے۔ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد دس چودہ منٹ اگر ممکن ہو بکے تو آرام کر لیجئے اور شام کے کھانے کے بعد پیدل چلنا بہتر ہے۔

رات کو سوتے وقت پھر تین مرتبہ یوگا مڈا سرا خنام لیجئے۔ مگر اس بات کی احتیاط کیجئے کہ آپ کو کھانا کھائے چوٹے کم از کم تین گھنٹے گند پکے ہوں اور کھانا زیادہ نہ کھایا ہو۔

# کوبراندازست



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## کو برا انداز نشست

جیسا کہ ہم سے ظاہر ہے اس انداز نشست کی پرزائیں سیاہ ناگ  
 جیس ہو جاتی ہے جو تختے کے عالم میں ایک ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ  
 گیا ہر لہہ اپنے دشمن پر حملے کے لئے تیار ہو یہ آسن دیگر کئی انداز ہلنے  
 نشست سے اس نے برتر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آسن رڑھ کی ڈی  
 کے ٹھروں میں تناؤ پیدا کر کے ان میں تھوڑی چپک جو بڑھا پنے کی  
 وجہ سے مفقود ہو گئی ہو کہ واپس لانا ہے چپک حاصل جوائی کا دوسرا  
 نام ہے مفقود چپک کا واپس لانا حاصل جوائی کا واپس لانا ہے۔  
 چنانچہ یہ انداز نشست اعانہ شباب کے لئے مشہور ہے۔ اس کے  
 طالعہ اس آسن سے گون کے پٹھوں آنکھوں کے پوٹوں سینے اور  
 بازوؤں کے پٹھوں رانوں پٹلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تناؤ پیدا  
 ہوتا ہے اور ان کی چپک واپس لانا ہے طالعہ ازیں جسم کی اندرونی  
 مشینری مثلاً پیٹ کے عضلات، بلب، جگر کے طالعہ گرمی خصوصیت  
 کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں چنانچہ جب ہم اس آسن کی  
 آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون اور خود  
 اس میں جاتا ہے اور اس آسن ختم کرتے ہیں خون دوبار واپس  
 گردوں میں بکھ جاتا ہے۔ اس آسن میں یہ آسن گردوں کے لیے

کا ایک اعلیٰ ذلیہ ہے چنانچہ گھوٹوں کے امراض میں یہ اندازِ نشست  
اکسیر کا درجہ رکھتا ہے مگر سنگ گدھ کے مریضوں کو اگر اس آسن  
سے تکلیف ہو تو پھر انہیں اس وقت تک نہیں کرنا چاہیے جب  
تک کہ پتھری ادویات یا اپریشن کے ذریعے نکال نہ دی جائے مگر اس  
اندازِ نشست میں تکلیف نہ ہو تو پھر یہ اندازِ نشست چھوٹی موٹی پتھری  
بھی نکال دیتا ہے۔ اس اندازِ نشست کا اثر جنسی نورو اور اہ پر اسٹیٹ  
گینڈ پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جنسی طبع پر کمزور حضرات اس  
آسن سے بہت زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں بڑھاپے میں پراسٹیٹ گینڈ  
کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر پیشاب رگ رگ کر آئے لگتا ہے۔ چنانچہ  
اس مرض کے لئے یہ آسن مفید ثابت ہوا ہے۔

یہ اندازِ نشست امراضِ قلب کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔  
چنانچہ دل کے مریضوں کو یہ اندازِ نشست صبح و شام سر ابھام دینا چاہیے  
اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ کس طرح یوگی اپنے اندرونی اعضاء پر  
کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست مہیا پادہ کر کے جسم کو  
خوبصورت بناتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے جو نائد گوشت کر کے  
پاس لگ جاتا ہے اسے تحلیل کرتا ہے اس اندازِ نشست کے شروع  
کرنے ہی دو ہفتوں کے اندر اندر اس کے فوائد عکس ہونے شروع  
ہو جاتے ہیں اور آدمی اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور طاقتور محسوس

## کوہ اندازِ نشست کا طریقہ

کس چٹائی یا تخت پر اٹھ لیٹ جاوے اپنا دایہ رخہ چٹائی پر رکھا دیجئے۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیجئے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک یہ نہی لیٹے رہیئے۔

• دوسرا حصہ

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں اٹھ لیٹ یعنی دونوں ٹانگوں فرش پر رکھا دیجئے۔ بالوں اور پٹلیوں میں تناؤ پیدا کر دیجئے گردن کو سٹ کر پیشانی زمین پر رکھا دیجئے دونوں ہاتھ اور بازو باندھے ہی پہلو سے لگے رہیں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیئے۔

• تیسرا حصہ

پٹلیوں اور بالوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیجئے اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لاکر ٹھوڑی چٹائی پر رکھا دیجئے اور دونوں آنکھوں سے چھت یا آسمان کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پانچ سیکنڈ اسی حالت میں رہیئے۔

• چوتھا حصہ

اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھائیئے چھت یا آسمان کو بدستور دیکھنے کی کوشش کرتے رہیئے یاد رہے بازو پہلے کی طرح پہلو سے چپکے رہیں سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیئے۔

پیشانی آہستہ آہستہ  
FREE FAMILY YAAT BOOKS  
don't forget to visit our free family yaat books!  
دوں ہاتھ ہر پہلو سے لگے ہوئے ہیں  
www.facebook.com/godsfreefamilyyaatbooks/

ایسے اللہ میں سینے کے نیچے فرش پر رکھا دیجئے کہ تمام انگلیوں کا  
 رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان (یعنی دلوں ہاتھوں  
 کے درمیان) تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

● چھٹا حصہ

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بانڈوں پر زور دیکھ بانڈوں کو  
 سیدھا کرنے کی کوشش کیجئے اللہ سینہ مزید اوپر کو اٹھائیے اللہ گون  
 کو پیچھے کی طرف جھکاتے جاہیئے چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول  
 کر دیکھنا شروع کر دیجئے اس پوزیشن میں پانچ سیکنڈ سے لے کر تیس  
 سیکنڈ تک رہیئے اور پھر آہستہ آہستہ اپنی پوزیشن میں آ جاہیئے۔

تبخیرِ عمدہ

تبخیرِ عمدہ کی اصل وجہ سیرشکی ہے۔ اور بغیر اشتہا کے کھانا  
 رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے: ”عمدہ بیماری کا گھر  
 ہے اور سچی اشتہا سودواؤں کی ایک دوا اور ہر بیماری کی جڑ بھوک  
 کے کھا لینا ہے۔“

آپ کا یہ فرمان کہ عمدہ بیماری کا گھر ہے۔ ظاہرِ اثبوت ہے۔  
 اور یہ ارشاد کہ سچی اشتہا سودواؤں کی ایک دوا ہے جس طرح دوا  
 مریض سے بھاتی ہے۔ کیونکہ بھوک کا انتظار مریض کو سرے سے پیدا

FREE AMLIYAAT BOOKS

https://www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/



## پھلی انداز نشست

چونکہ اس انداز نشست کو سرانہم جیتے وقت پھلی جیسی شکل بن جاتی ہے اسی لئے اس انداز نشست کا نام پھلی انداز نشست رکھا گیا۔ عموماً ہم اپنے پاؤں کی طرف بے پرواہ سے جھپٹے ہیں لہذا جرحلے میں طرح طرح کے امراض پاؤں اور گھٹنوں کے جوڑوں کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ طب جدید میں پاؤں کے دردوں کا آج تک کوئی مثالی علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ زیادہ سے زیادہ درد کو قدر کرنے والی ادویہ استعمال کرائی جاتی ہیں جو عارضی طور پر ان دردوں کو تو ختم کر دیتی ہیں۔ مگر دائمی طور پر ان عوارض کو ختم نہیں کر سکتیں۔ یاد رہے کہ ان ادویہ کا اثر براہ راست دماغ کے اس حصے پر ہوتا ہے۔ جو ”درد“ محسوس کرتا ہے۔ ان ادویہ کے استعمال سے دماغ کا یہ حصہ خاص وقتی طور پر سن ہو جاتا ہے۔ اس لئے درد میں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔ ”درد“ اور ”مرض“ اپنی جگہ موجود ہوتے ہیں۔

اگر معالج پاؤں کے دردوں تک ہی رہتا تو بھی کوئی بات دقھی مگر یہاں تو دیکھیں کہ ان کے خطرے بھی منٹلانے لگتے ہیں۔ مثلاً جب آپ کے گھٹنوں، گھٹائیوں اور پاؤں کے جھڑوں میں درد ہے تو آپ



سپهر انداز نشسته.pdf

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

میدے نہیں مل سکتے۔ آپ لوگوں کو کر چلنے گتے ہیں۔ اس حالت کا اثر براہ راست آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی اہمیت ہم پہلے واضح کر چکے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کا تعلق عظم مغز کے ذریعے براہ راست دماغ کے ساتھ خاص میلہ لا اور بلا گٹھ۔ سیری بزم، سیری بزم۔ پرنزوریولی اور میل گینڈ وغیرہ سے ہوتا ہے چنانچہ جسم کے یہ تمام اہم حصے اس سے متاثر ہوتے ہیں اور جیسے جیسے طرح کے سبھ میں ذائقے والے امراض آدھو پتے ہیں۔

پھل انڈا، لٹسٹ سرانجام جینے سے پاؤں کی تمام انگلیاں  
 مٹنے - پٹیاں اور رانیں تن ہائی ہیں جس سے ان احضار میں مصلحت  
 خون تیز ہو جاتا ہے اور تمام فاسد مادے MINERAL DEPOSITS  
 جو مڈل کے فھان اور عمر کی ٹیڈائی کی وجہ سے ان احضار میں  
 جمع ہو جاتے ہیں آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتے ہیں۔

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے پہلی ریڑھ کی ہڈی اٹنی کچھ جاتی ہے جس سے اس کی لچک برقرار رہتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی لچک جوانی اور صحت کا مددگار نام ہے جس طرح کمان اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہروں پر اثر انداز ہوتا ہے اس طرح یہ اندازِ نشست بھی ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا کر کے ان کو صحت مندی کی طرف مائل کرتا ہے۔

اس انٹرنیٹ سائٹ سے پیٹ کے عضلات بھی کچی مارتے ہیں جس کے نتیجے میں اس کی ہڈیاں خراب ہوتی ہیں۔

ہاتا ہے۔ جس سے اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس  
 اندازِ نشست کے سرانجام دینے کے بعد جھڑپ کا شہو آفاق  
 اندازِ نشست، یوہیاندہ کیا جائے تو لوہے کی ٹوڑی یہ دلوں اندازِ  
 نشست قبضہ پیچھے غیبت مرز کے توڑنے کا موثر علاج ہیں۔

### تھائی رائیڈ اور پیش گلیٹڈز

اس اندازِ نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ اور پیش گلیٹڈز پر  
 خاطر خواہ ہوتا ہے۔ تھائی رائیڈ کو ہمارے وزن کو کنٹرول کرتی ہے۔  
 علامہ انری پیش گلیٹڈز بعض کے نزدیک عقل و دانش کا بھی گہوارہ ہے  
 لہذا اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے عقل و دانش  
 میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ مجھے بسوے واقعات یاد آنے لگتے ہیں  
 اور اس طرح جلدی بیشتر نامعلوم الجھنیں از خود تحصیل ہوتی رہتی ہیں۔

### پھیپھڑوں کو خاص فائدہ

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے سینہ کی ہتیت کچھ  
 ایسی ہو جاتی ہے جس سے پھیپھڑے پوری طرح سے کھج کر پھیل  
 جاتے ہیں چنانچہ آکسیجن پھیپھڑوں کے ان سطحوں تک بھی آسانی  
 پہنچ جاتی ہے۔ جہاں عام طور پر سانس لیتے وقت نہیں پہنچ سکتی  
 اس طرح آکسیجن کی ایک بڑی مقدار آپ کے خون میں شامل ہو کر  
 ہر رگ و پے کو پوری طرح پہنچا دیتی ہے اور تھکاوٹ دور کرتی ہے۔

سے چہرے پر ٹھنکلی آجاتی ہے۔

## چہرے پر اس اندازِ نشست کا اثر

اس اندازِ نشست کے دوران خون کا ایک زبردست ریلہ چہرے کے ان تمام حصوں کو سیراب کر دیتا ہے جو پہلے خون کی کمی کے باعث مرجھائے ہوئے سے تھے چنانچہ اسے لگاتار سرخ بام دینے سے چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔ دراصل چہرے یا کسی اور مقام کی جھریوں کا اصل سبب دورانِ خون کی کمی ہوتا ہے۔ خون کی کمی کے باعث کھال الگ سے کھٹنے لگتی ہے جس کے اوپری حصے پر ایک کیر سی پڑ جاتی ہے اور یہی معمولی سی کیر انسانی چہرے کو بگاڑ کے رکھ دیتی ہے۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست چہرے کی جھریوں کا ایک شافی مطلق ہے اگر اس اندازِ نشست کے ساتھ ساتھ "شیر بر اندازِ نشست" بھی سرانجام دیا جائے۔ تو سبحان اللہ۔ یہ دونوں اندازِ نشست مل کر جھریوں کا اس طرح خاتمہ کرتے ہیں گویا پہلے کبھی چہرے پر جھریاں تھیں ہی نہیں۔

## ٹھوڑی سے نیچے لٹکا ہوا گوشت

اس اندازِ نشست سے چوکھڑوں نیچے کی طرف کھینچی جاتی ہے اور لٹکا ہوا گوشت بھی آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے۔ یہ لٹکا ہوا گوشت اس لئے بھی مناسب ہے۔

کہ اس سے عمر زیادہ معلوم ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ خواتین کے لئے ہم اس اختلافِ نشست کی پُر زور سفارش کرتے ہیں اور خصوصاً وہ خواتین جن کا گوشت بسیار خودی کے سبب قبل از وقت کھنا شروع ہو گیا ہو۔ اور عمر اصل عمر سے زیادہ معلوم ہونے لگی ہو۔ ایسے کم سن لڑکیوں کو بھی اس لئے کہنا چاہیئے تاکہ ان کی عمر اصل عمر سے بھی کم معلوم ہو اور وہ اسامہ دکھائی دیں۔

## طریقت

آپ اس طرح بیٹھ جائیئے جیسے غلامیں سبہ سے پہلے بیٹھتے ہیں مگر اس نشست میں پاؤں موڑ کر پیچے کی طرف کر لیئے جائیں اور پاؤں کی انگلیوں کے پورے کے پورے دس ناخن زمین یا فرش سے لگے ہوں پانچ سے دس سیکنڈ تک ایسے ہی بیٹھے رہیئے۔ اب آہستہ آہستہ پیچے کی طرف جھکنا شروع کر دیجئے حتیٰ کہ آپ کی دونوں کہنیاں زمین یا فرش پر ٹک جائیں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک اسی امان میں رہیئے۔ دس سیکنڈ کے بعد مزید پیچھے جھکیئے اور سر کو بالکل پیچے کی طرف موڑ کر فرش وغیرہ پر ٹکا دیجئے اور ہاتھ اٹھا کر مانوں پر رکھ دیجئے یا فرش پر پہلوؤں کے ساتھ رکھ دیجئے۔ دس سیکنڈ تک اس حالت میں رہیئے پھر واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجائیئے۔

یہ سب سے بہتر طریقہ ہے اور اسی طرح میں چکر پڑنے کر لیئے

## میور انداز نشست

دونوں گھٹنے فرش پر ٹکا کر آگے کی طرف اس طرح بٹکے کہ آپ کے دونوں ہاتھوں کے پنجے پیچھے کی طرف رُخ کئے ہوئے فکسٹس پر جمے ہوں۔ اسی تکنیک کو ایک دفعہ پھر سمجھ لیجئے۔  
دونوں گھٹنے فرش پر ٹکا کر دونوں ہاتھوں کے پنجوں کو فرش پر اس طرح ٹکائیے کہ پنجوں کا رُخ پیچھے کی طرف ہو اور انگلیاں کھلی ہوئی ہوں تاکہ آپ کو اپنے جسم کا سارا وزن سہانے میں مدد مل سکے۔

ہر چو

(ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۱)

اب اپنی کہنیاں پیٹ کے ساتھ ناف کے ذرا نیچے لگا دیجئے اور آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کو زمین سے اٹھا کر سیدھا کرنا شروع کر دیجئے۔ توازن قائم رکھنے کے لئے تھوڑا سا آگے کو جھک جائیے اور آہستہ آہستہ اپنا تمام جسم فرش کے بالکل متوازی سیدھا کر دیجئے۔  
(ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۲)

لیکن غمہ رہیے : یہ انداز نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر کس و کس حالت یا مقام پر اسے کر سکیں۔ شروع میں جو بھی آپ اپنا جسم زمین کے متوازی یا قریب قریب کر سکیں گے اسے کرنا شروع کر دیجئے۔

(۱)



مولاچند



میرزا انداز نشسته

...pdf

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



سے جا کھائے گا چنانچہ کسی ناگہانی چوٹ سے بچنے کے لئے شروع شروع میں کوئی تکبیر وغیرہ سلسلے رکھ لیجئے تاکہ اگر آپ گرے تو چوٹ نہ لگے۔

اس اندازِ شست کے عامل عموماً "بندھا یوگی" ہوتے ہیں۔ بندھا یوگی - یوگیوں کی ایک اعلیٰ قسم ہوتی ہے جو "راج یوگ" کے ماہر ہوتے ہیں۔ یاد ہے کہ ابھی ہم نے آپ کو "راج یوگ" سے متعارف نہیں کرایا۔ "بندھا یوگ" کا سلسلہ مضامین ختم ہونے کے بعد ہی اللہ اللہ تعالیٰ ہم آپ کا تعلق اس افضل فن سے کرائیں گے۔

بندھا یوگی عموماً جنگلوں میں رہتے ہیں۔ وہ شہروں کا رخ کبھی نہیں کرتے۔ وہ اپنی تمام ضروریات زندگی جنگلوں ہی سے حاصل کرتے ہیں اور وہیں مرکب جاتے ہیں۔ ان کی عمر کا قابلِ یقین حد تک لمبی ہوتی ہے۔ لاقم کی ملاقات ایک ستھا یوگی سے ہوئی تھی۔ جس کی عمر اندازاً دو سو برس تھی۔ وہ بالکل تھیل سی جنگلی فضا (پھل پھول وغیرہ) پر گنبد افق کرتا تھا۔ ان پر سوسہ مری، بھوک پیاس اثر انداز نہیں ہوتی تھی۔ مزید برآں وہ یوگی "میں دم" کر کے مہینوں سویا رہتا تھا اور اُن کے چیلے باری باری اس کے جسم کی حفاظت کرتے تھے۔

سلسلہ خیرات کا نام ہے کہاں ماہر ہاں تو عمر میں کر رہا تھا کہ عموماً بندھا یوگی صرف ایک اندازِ شست کے عامل ہوتے

ہیں۔ ان کے نزدیک ”ہٹھ یوگ“ کے دیگر انواع لمبے نشست کوئی وقت نہیں دیکھتے۔ یہ انواع نشست دیگر انواع لمبے نشست کی خصوصیات سے مزین ہے۔ مگر بعض سدھایوگیوں کا یہ کہنا کہ ہٹھ یوگ کے دیگر انواع لمبے نشست بے معنی ہیں۔ ہیں اس سے اختلاف ہے۔ ہو سکتا ہے جس طرح کی زندگی سدھایوگی بسر کرتے ہیں ان کے لئے یہی انواع نشست کافی و شافی ہو کیونکہ وہ اس انواع نشست کی تکمیل کے بعد راج یوگ کی دیگر ریاضتوں میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ مگر ایسی زندگی میں جہاں ہیں اکثر و بیشتر تپاؤ اور جلہلا کی سی کیفیت سے دوچار رہنا پڑتا ہے۔ ایک یہی انواع نشست کافی نہیں۔ ہاں البتہ دیگر انواع لمبے نشست کے علاوہ اگر یہ انواع نشست بھی اپنا لیا ہونے تو ”نور علی نور“ جیسا یوگیوں کا ذکر چلا ہے تو اس سلسلہ کی ایک حکایت یاد آئی آپ بھی سن لیجئے۔

### سدھایوگی اور حضرت گنگوہی کی ملاقات

ایک سدھایوگ ”راج یوگ“ کی مشقوں کے ذریعے بے پناہ باطنی قوت کے مالک بن چکے تھے۔ ان کی ملاقات حضرت گنگوہی سے ہوئی۔ حضرت گنگوہی بھی اپنے وقت کے اعلیٰ درجے کے علمائے باطن میں شمار ہوتے تھے۔ دونوں نے ایک دوسرے کو دیکھا اور انکھوں میں آنکھوں میں ایک دوسرے کی ”باطنی قوت“ کا اندازہ کر لیا۔ حضرت گنگوہی نے سدھایوگ سے ملاقات کے بعد اپنے باطنی قوت کے

ماصل کی۔ یوگی نے جواب دیا یہ نفس کی مخالفت سے جو بھی میل نفس کہتا تھا میں اس کی مخالفت کرتا تھا چنانچہ نفس کی مخالفت کرتے کرتے اس مرتبہ تک پہنچا۔ بھوک پیاس پر میل قبضہ ہے۔ برسوں بغیر کھانے پینے زندہ رہ سکتا ہوں۔ سوئی گرمی لہجہ پر اثر انداز نہیں ہو سکتی۔ چاہوں تو فضا میں پہاڑ کھوں اور آں واحد میں چالیس چالیس ہوں یا بغیر بھیگے پانی پر چلوں وغیرہ وغیرہ۔

حضرت گنگوہیؒ نے یہ سن کر سکوٹے بچنے فرمایا اگر میں آپ کو ہندو مت ترک کر کے اسلام لانے کو کہوں تو آپ کا نفس کیا کہے گا۔ یوگی نے جواب دیا اس امر میں میرا نفس مخالفت کرے گا یعنی اسلام لانے کو منع کرے گا۔ حضرت گنگوہیؒ نے فرمایا۔ اب یہاں بھی نفس کی مخالفت کیجئے، پھر دیکھئے کہ پردۂ حجب سے کیا ظہور میں آتا ہے۔ دلیل ذلی قہی۔ یوگی نے معمولی سوچ بچد کے بعد نفس کی مخالفت کی اور اسلام قبول کر لیا۔ اسلام قبول کرنا تھا کہ اس کا قلب نور معرفت اور نور ایمان سے منور ہو گیا اور ایک ہی جست میں کہیں کا کہیں جا پہنچا۔ خشک کھڑیاں اس کے پاس تھیں۔ حضرت گنگوہیؒ نے عشق الہی کی آگ لگا دی جو آں واحد میں بھوک اٹھی۔

اس حکایت کو بیان کرنے سے پہلے مقصد صرف "راج یوگ" اور "تصوف اسلام" کی جھلک دکھانا مقصود تھا اور بس۔ ہاں البتہ سوکھی کھڑکیوں کی بات تھی۔

FREE AMLIYAAT BOOKS  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

یہ ہے۔

## شیخ الشیوخ اود بابا فرید گنج شکر

بابا فرید گنج شکر کے شیخ حضرت قطب الدین بختیار کاظمؒ تھے چنانچہ بابا صاحبؒ برسوں آپ کی خدمت میں رہے اود قصوف کے بیشتر ملاح آپ کی نگرانی میں طے کرتے۔ جب آپ کے وصال کا وقت قریب آیا تو بابا صاحبؒ کو ہدایت فرمائی کہ وہ بغداد جائیں اود وہاں شیخ الشیوخ حضرت شیخ شہاب الدین سرحدیؒ کی صحبت میں رہ کر قبیہ طریق بھی طے کر لیں۔ چنانچہ بابا صاحبؒ عازم بغداد ہوئے اود شیخ الشیوخؒ کی خدمت میں جا حاضر ہوئے۔ آپ نے بابا صاحبؒ کو صرف ایک ہفتہ پاس رکھا اود پھر غرقہ عطا فرما کر گویا تکمیل کی سند دے کر واپس وطن جانے کی ہدایت کر دی۔ شیخ الشیوخؒ کی خانقاہ میں ہزاروں مددیش مددوں سے قیام پذیر تھے جو آپ کی دیر بھرائی ملاح قصوف طے کر رہے تھے۔ انہوں نے جب دیکھا کہ بابا صاحبؒ کو ایک ہفتہ ہی میں غرقہ عطا کر دیا گیا ہے تو بل جمن کر خاک چو گئے اود احتجاجاً شیخ الشیوخؒ کی خدمت میں جا عرض کیا کہ ایک ہندی (ہندوستان کا رہنے والا) کو تو آپ نے ایک ہفتہ ہی میں غرقہ عطا فرمایا اود ہم برسوں سے ریاضتوں میں مصروف ہیں۔ مگر ہیں آج تک کچھ نہیں عطا کیا گیا۔

شیخ الشیوخؒ نے فرمایا۔ مجنی وہ ہندی تو سوکھی کھڑیاں لایا تھا پتا چور میں لے آگے ملا دی جو فی الفور بھڑک اٹھی اود تہہ پسی ہوئی کھڑیاں بھی کب میں رکھا رہا ہوں۔ اود یہ کہہ کر نہ جانیں۔

ان میں کیجئے آگ لگ سکتی ہے۔ اگر میں آگ لگاؤں بھی، تو فقط دھواں ہی نکلے گا۔ آپ کا مطلب گیلی گزیروں سے "قلبی اسراض" کی طرف تھا۔ قلبی اسراض کی فہرست تو بڑی طویل ہے۔ مگر ان میں چند جو نہایت ہی مہلک ہیں وہ یہ ہیں۔ طبع، لالچ، کبر، نفرت، بغل، نفیبت، حسد، حقوق اللہ اور حقوق العباد میں کوتاہی وغیرہ وغیرہ۔ چنانچہ شیخ طریقت پہلے ان اسراض کا قطع قلع کرتا ہے۔ پھر منازلہ تصوف طے کراتا ہے۔ جب تک یہ مہلکات نیست و بود نہ ہوں، چاہے آپ کتنی بیاختیاری کریں۔ منازلہ سلوک طے نہیں ہو سکتے۔ حجت الاسلام امام خراسانیؒ تو ان "قلبی اسراض" کو سانپ اور بھوڑوں سے تشبیہ دیتے ہیں۔ اللہ فرماتے ہیں، ان سانپوں اور بھوڑوں کو زندگی ہی میں ہلاک کر دیا جائے ورنہ مرنے کے بعد قبر میں انکی آغوشِ ستانی کے لئے تیار رہئے۔

ہم یہ پہلے بتلا چکے ہیں۔ کہ شہ یوگ کے تمام افلاذ ہائے شست کا دلدہ دار جسم کے خاص خاص حصوں پر "تناؤ اور ڈھیل" کے عمل پر ہے یہی "تناؤ اور ڈھیل" کا عمل ہمارے جسم کے خاص خاص حصوں کو فعال بنا کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ چونکہ میوہ انڈینر شست کے سولہ جام جینے سے جسم کے تمام حصے پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر سر کی چوٹی تک تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور جب ہم اس انڈینر شست سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آنے کے بعد بے سدھ لیٹ جاتے ہیں، تو تمام واصل کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ انڈینر شست ہمارے جسم کے تمام اعضاء اور اعضاء ہائے شست

میں شمار ہوتا ہے۔

## ایک ضروری تنبیہ

دورانِ عمل اہل خاص ایام میں یہ اعجازِ نشست بالکل نہ کیا جائے  
ورنہ سخت نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

علامہ ابنِ دل اہل ہائی بلڈ پریشر کے مریض بھی اس حدیث سے  
پرہیز کریں۔ اور ہاں اس اعجازِ نشست کے سرانجام دینے کے بعد بالکل  
بے مدھ لیٹ جائیں اور کم از کم دو منٹ تک اسی حالت میں بیٹے رہیں  
یہ ایک سخت تاکید ہے اور اس اعجازِ نشست کا وقت د سیکنڈ سے  
۶۰ سیکنڈ تک کا ہے۔ کم سے کم ایک اور لیٹ سے زیادہ پانچ  
چکر ایک نشست میں کئے جاتے ہیں اور ہر چکر کے درمیان کم از کم دو  
منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے تاکہ دوسرے چکر سے پیشتر جسم اصل حالت  
پر واپس آجائے۔ اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور سید اعجازِ  
نشست کے فوائد پیش کرتے ہیں۔

اس اعجازِ نشست کے سرانجام دینے سے عین کا ایک زبردست  
یہ آلاتِ ہضم کو سیراب کر دیتا ہے۔ جس سے اس حشرِ جسم کی کارکردگی  
بے انتہا بڑھ جاتی ہے اور اکثر و بیشتر مختلف امراض از خود ختم ہو جاتے  
ہیں۔ چنانچہ معدہ کی کڑوی۔ قبض۔ ہضمی اور بھوک کا نہ لگنا وغیرہ  
اس جبین کیلئے اس اعجازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے  
منع ہو جاتے ہیں اور ہر ایک امراض کا علاج ہو جاتا ہے۔

بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ وہ جو کچھ بھی کھاتا ہے۔ وہ ٹھیک ٹھیک ہضم ہو جاتا ہے اور جسم غذا کی کمی کا شکار نہیں ہوتا۔ اس طرح امراض کو پاس نہیں بچھکنے دیتا علاوہ ازیں اس انڈائنرلشٹ کا خاص اثر ہجرت نامی اور پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔ یہ تینوں اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا جاتے ہیں۔ جگر وغیرہ کو باغی کے فعل کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں جبکہ پھیپھڑے آکسیجن کی ایک بڑی مقدار جذب کر کے خون میں ملا دیتے ہیں۔ جس سے نہ صرف دل و دماغ بلکہ جسم کا ہر حصہ پوری طرح آکسیجن سے سیراب ہو جاتا ہے اور اس طرح آکسیجن کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

یہ انڈائنرلشٹ بلب PANCREAS پر بھی نہایت فعال اور بھرپور طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ لہذا اس انڈائنرلشٹ کے مسلسل سراسیمہ ہونے سے ذیابیطس دیشاب میں شکر آنے کا مرض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

طریقہ اس انڈائنرلشٹ سے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں رہتا جو اس کی زد میں نہ آتا ہو اور تباہی کی کیفیت سے دو چار نہ ہوتا ہو۔ یہاں تک کہ وہ تمام نفع دہی جو ہارمونز بناتے ہیں۔ فعال ہو کر ضرورت کے مطابق ہارمونز بنانا شروع کر لیتے ہیں اور اس طرح حامل کی صحت اور جسم میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔



کنولہ انداز نشست

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



## کنول انداز نشست

طریقہ: چٹائی بچا کر آلتی پالتی مادہ کو میچہ ماسیٹے۔ مرن اور روجہ کی لمبی کو رک رک سیدھ میں کر لیجئے۔ اب ہاتھ پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر دھرتی ران پہ رکھ لیجئے اور دائیاں پاؤں ہاتھیں ران پر۔ دونوں ہاتھوں کو ناف پر تصویر کے مطابق رکھ لیجئے۔ یہ چوکول انداز نشست۔

یہ انداز آنا آسان نہیں۔ شروع میں کالی وقت ہوتی ہے۔ ہڈیوں اور شخڑوں میں درد کی قسمیں اٹھتی ہیں۔ اور آدمی بے کل ہو جاتا ہے۔ مگر عموماً دو دن گزرتے جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ میں لچک آتی جاتی ہے اور یہ انداز نشست اختیار کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

طاوہ اذیں آٹا میں آپ یہ انداز نشست صرف چند سیکنڈ اختیار کر سکتے ہیں مثلاً چار پانچ سیکنڈ آہستہ آہستہ وقفہ بڑھاتے جاتے حتیٰ کہ ۱۵ منٹ تک پہنچ جائیں۔

فوائد: اس انداز نشست کے بے شمار فوائد ہیں۔ اس انداز سے جوڑوں وغیرہ میں جو ملے وغیرہ عمر کی وجہ سے تہہ لڑھیں ہو جاتے ہیں اور گھٹیا وغیرہ ایسے امراض کا باعث بنتے ہیں۔ آہستہ آہستہ نجات پاتے ہیں۔ یہ انداز نشست عموماً جوڑوں وغیرہ کے درد سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

ہے اور تھوڑی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ علامہ ازہی اس انداز نشست کا خاص اثر ریشہ کی ٹہری اور دماغ کے ایک خاص حصہ میڈولا او بلونگٹا "MEDULA OBLONGTA" پر ہوتا ہے جس کا تعلق حرکت قلب اور تنفس سے ہوتا ہے۔ یہی حصہ گھڑی کی ہڈی کی بیداری سے خاص تعلق رکھتا ہے۔ اسی لئے اس ہڈی کو بیدار کرنے کے لئے جتنی میاشیں اور مشقیں وغیرہ کی حالت میں پہلے یہی انداز نشست اختیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ بے حد اہم ہوتا ہے اس حصہ پر فدا سی چوٹ نازل کا جراثیم گل کر دیتی ہے جبکہ دماغ کے دیگر حصے مثلاً میری برم —

— (CERE BRUM) سیریلم (CERE BELLUM) اور پونزویرولی (PONS VIROLI) وغیرہ جتنے اہم نہیں۔ ان کے بغیر انسان کم از کم زندہ نہ سکتا ہے۔ اگرچہ بعض حصوں پر غلطی گر جاتا ہے ایسے ہی جب تک اس اہم حصے کی موت واقع نہ ہو انسان کی موت واقع نہیں ہوتی۔ بے شک دل کی دھڑکن بند ہو جائے۔ سانس کی آمد و رفت منقطع ہو جائے۔ دلوں کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت دوبارہ شروع ہو سکتی ہے۔ اور آدمی دوبارہ جی اٹھتا ہے۔ بشرطیکہ اس حصہ خاص کے پاس آکسیجن کا ذخیرہ موجود ہو۔ اور وہ ”ذمہ“ ہو۔

یہی وجہ ہے کہ ماہرینِ یوگا نے اس قسم کی روایتیں ایجاب کی ہیں جو  
ہے دماغ کا یہ حصہ خاص ان کے کنٹرول میں آجاتا ہے اور وہ حسبِ مشالہ  
آپنی دھڑکن میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اور یہ ایک خاص طریقہ سے دل کی دھڑکن  
اور ماس کی آمد و رفت میں کمی کرتے ہیں اور بغاوت برپا کرتے ہیں۔

۴۰  
 وہ میللا اور بوگھا کو زندہ رکھے پونے چوتھے ہیں اور وغیرہ وہ آکسیجن خرچ کرتے رہتے ہیں اور پھر ایک مدت کے بعد جی " اٹھتے ہیں۔ چنانچہ یہ انداز نشست گنڈ مینی فکٹی کی بیماری کے سلسلہ میں خاص اہمیت کا حامل ہے۔ مطالعہ ازہی خاص قسم کے مراقبے (MEDITATIONS) وغیرہ بھی اسی انداز نشست کی حالت میں کی جاتی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل ہوں۔ وضع بینی۔ ملا بینی اور شمس بینی وغیرہ بھی اگر یہ انداز نشست اختیار کر کے کی جائیں تو دوسرے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

مراقبہ ہونے زین (ZEN MEDITATIONS) جو ہزار ہا سال سے تبت کے لامائوں میں مستعمل ہیں میں بھی اس انداز نشست کو کافی اہمیت حاصل ہے۔

ہر چو

تبیاد لکھنؤ کا تناؤ

مرچو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## مبادل گھٹنوں کا تناؤ

اس اندازِ نشست کا خاص اثر گھٹنوں، رانوں کے اندرونی حصوں جنسی اعضا، جگر، تلی، معدے اور خصوصیت کے ساتھ پرائیٹ گلینڈ I' RSTAT GLAND پر ہوتا ہے۔ علاوہ انہیں ریڑھ کی ٹہنی کے پچھلے مہرے اور شیاٹیکا نڈ SCIATICA NERVE پر اس اندازِ نشست کا خاص اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے عرق النسا SCIATICA کے آئندہ حملے سے نہات مل جاتی ہے۔

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ عرق النسا کا درد اچانک رات کو کسی وقت نیند سے بیدار کر دیتا ہے۔ اس کی کئی وجوہ ہیں ایک ان میں سے ریڑھ کی ٹہنی کے مہرے کے کھینکنے کے باعث شیاٹیکا نڈ کا اس کے نیچے دب جانا ہے چنانچہ اس اندازِ نشست کے سرانجام لینے سے مہرے اپنی جگہ واپس آجاتے ہیں اور یہ درد آزاد ہو کر دوبارہ صحت مند ہو جاتی ہے۔ مہرہ یہ اندازِ نشست سرانجام لینے سے ریڑھ کی ٹہنی کے مہروں میں ٹپک جاتی ہے۔ چنانچہ اگر کسی شخص کے باعث وہ کھسک بھی جائیں تو دوسری اور ٹپک کے باعث وہ خود واپس آجائے ہیں۔

پرائیٹ گیڈ کی سسٹم دی یا اس کے بڑھ جانے کی وجہ سے پیشاب میں تکلیف ہو جاتی ہے چونکہ یہ انداز نشست برخواست اس اہم عضو پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لہذا آہستہ آہستہ خون سے سیرابی اور تناؤ اور دھیل کے عمل کے باعث صحت مند ہو کر اس کی کارکردگی معمول پر آ جاتی ہے اور بڑھاپے میں اس عضو کے باعث پیشاب کی تکلیف از خود رفع ہو جاتی ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے جس سے اس کے مہروں میں ٹپک پیدا ہو جاتی ہے اور بیٹھ کی ہڈی میں ٹپک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اس انداز نشست کے برابر سرانجام مینے سے کمر میں درد اور چک وغیرہ کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس انداز نشست کے دوران خون کا ایک زبردست ریلہ جنسی اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو مدد کر دیتا ہے۔ جس سے جوانی از سر نو معد کر آتی ہے یہ انداز نشست عمر رسیدہ افراد کے لئے اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔ اور اس کے نتائج دور رس نکلتے ہیں۔

گردن اور چپے کی ٹھریاں

چونکہ اس انداز نشست کے دوران گردن اور چپے کی ٹھریاں

ہاتی ہے۔ لہذا معدانِ خون گردن کے ارد گرد کی کھال میں تیز چوکر  
 بھریوں کو ختم کر دیتا ہے۔ بھریاں معدانِ خون کی کسی کی وجہ سے  
 پیدا ہوتی ہیں اور پچھلے آدی کو احساسِ کتری میں مبتلا کر کے  
 اس کی زندگی کو اجیرن بنا دیتی ہیں۔ یہ اندازِ نشست نہ صرف گردن کی  
 بھریوں کے لئے مفید ہے بلکہ پیڑے کی ان گنت بیماریوں کا بھی شافی  
 علاج ہے۔ کیونکہ اس اندازِ نشست سے خونِ حرکت کے مطابق چہرے  
 کے ہر حصے کو سیراب کر کے تروتازگی اور شادابی بخشتا ہے اور بھریاں  
 آہستہ آہستہ قائب ہو جاتی ہیں۔

### قبض کا شافی علاج

یہ اندازِ نشست قبض کا بھی شافی علاج ہے۔ کیونکہ اس اندازِ  
 نشست کے مسلسل سرانجام لینے سے آنتوں میں حرکیت پیدا ہوتی ہے  
 اور وہ خالی ہو کر بہتر کارکردگی کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔ اگر قبض کے  
 مریض اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے کے علاوہ سبزیوں اور  
 پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ تو سبحان اللہ۔ کیونکہ گوشت، ادا،  
 پھل وغیرہ سخت قابض ہوتے ہیں۔ سبزیاں اور موسمی پھل قبض کشا  
 ہوتے ہیں۔ موٹے اور بدیر چھنے آٹے کی روٹی بھی رفع قبض کا  
 ایک موثر ذریعہ ہے۔

## تھکن دُور ہوتی ہے

یہ اعانہ نشست تھکن دُور کرنے کا اعلیٰ ذریعہ ہے۔ جب شام کو آپ تھکے ماندے گھر آئیں تو چائلی یا دسی پر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں بعد ازاں اٹھ کر بیٹھ جائیں اور اس اعانہ نشست کے پانچ سے سات چکر سرنگھام دیں۔ ہر چکر کے درمیان ایک آدھ منٹ کا وقفہ دیں۔ یقین کیجئے یہ اعانہ نشست اشیام بیٹنے کے بعد آپ کی تھکن بالکل دُور ہو چکی ہوگی اور آپ ہشاش بشاش، تروتازہ اور چاق و چہرہ بند ہو جائیں گے۔

## نسوانی امراض

ہر چو

مختلف قسم کے نسوانی امراض اس اعانہ نشست کے سرنگھام بیٹنے سے از خود دُور ہو جاتے ہیں۔ ڈھیل اور تناؤ کی کیفیت ان امراض کی ٹھکست و ریت کو دُور کر کے انہیں صحت مند بنا دیتی ہے۔ خاص آئیم میں اور عقلان عمل نہ صرف یہ اعانہ نشست بلکہ کسی بھی ہاتھ یوگا کے اعانہ نشست پر عمل پیرا ہونا منع ہے۔ البتہ ان دنوں میں شو آسن اور مراقبہ اسم ذات کیا جا سکتا ہے۔

ورزش کا علم

ورزش کا علم

FREE AMER...AT BOOKS...pdf  
www.facebook.com/groups/ameratbooks/

https://www.facebook.com/groups/ameratbooks/



سیدھی بلیر کسی غم کے پھیلا بیجے۔ خاص اہتیار کیجئے کہ آپ کے گھسنے بالکل حوصلے نہ پائیں اور بلیر کسی غم کے فرش یا چاندنی وغیرہ پر گئے ہوتے ہوں اور آپ کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھی ہو۔ دس سیکنڈ اسی انداز میں بیٹھے رہیے۔ یاد رہے اس طرح بیٹھنا بھی اس انداز نشست کا ایک حصہ ہے۔ دس سیکنڈ بعد اپنی بائیں ٹانگ کو موڑ کر دائیں مان کے حمڈ کی طرف اس طرح مڑے جائیے کہ آپ کے پاؤں کی اترتی آپ کی دائیں مان کے حمڈ سے لگی ہو اور جیسے پورا پاؤں مان کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ یاد رہے آپ کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھی میں ہے اور آپ بالکل سامنے دیکھ رہے ہیں۔ دس سیکنڈ اسی انداز میں بیٹھے رہیے۔ دس سیکنڈ بعد اپنے دونوں ہاتھ لگے پھیلا کر گھسنوں کی طرف جھکتے ہوئے اپنے دہانے گھسنے کو پکڑ لیجئے۔ سانس باہر نکال کر اپنا سر دونوں ہاتھوں کے درمیان سے گزارتے ہوئے اپنے دائیں گھسنے پر ٹکا لیجئے۔

مگر تھہریئے: یہ اتنا آسان نہیں کہ آپ پہلی کوشش میں کامیاب ہو جائیں۔ اگر آپ کے جسم میں سوچ نہیں ہے تو پھر جی آپ آگے کو جھکس گئے۔ درد کی ایک لہر دست میں اٹھ کر آپ کو مزید جھکنے سے روک دے گی۔ لہذا یہیں رک جائیے۔ مزید نقد نہ لگائیے۔ جھکے نہ دیجئے بس اس کو انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اس انداز میں دس سیکنڈ بیٹھے رہیے۔ ایک چکر آپ اسی طریقے کو متبادل طرز پر یعنی مندرجہ بالا طریقے کا اسٹاپ مائیں طرف کی بجائے بائیں طرف کیجئے۔

ہر بچے پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائے حتیٰ کہ آپ آہ  
منٹ تک پہنچ جائیں۔

ہر چو

## چکر انداز نشست

جیسا کہ پہلے بتلایا جا چکا ہے کہ جس قدر کسی شخص کی ریڑھ کی ڈی لچکدار اور اس کے ٹہرے نرم ہوتے ہیں وہ اسی قدر چاق و پورندہ شاش بشارت اور پُر جوش ہوتا ہے۔ جس قدر ریڑھ کی ڈی سخت اور غیر لچکدار ہوتی ہے اسی لحاظ سے انسان سست، کاہل اور طبع کے امراض میں گھرا ہوا ہوتا ہے۔ کبھی اس کی کمر میں درد ہے کبھی کوئی پٹھا اکڑا ہوتا ہے، کبھی کوئی عضو دکھتا ہے۔ طریفیک ہر وقت اسے کوئی نہ کوئی مضر لاحق رہتا ہی ہے، اسی لئے ہٹھ دیگ میں بیشتر انداز ہائے نشست فقط ریڑھ کی ڈی اور اس کے مہروں کو لچکدار اور نرم بنانے کے لئے وضع کئے گئے ہیں۔ تاکہ اگر کوئی شخص کسی خاص نقص کی وجہ سے کسی ایک انداز نشست پر عمل پیرا نہ ہو سکے تو دوسرا متبادل انداز نشست موجود ہو۔ انہی انداز ہائے نشست میں سے ایک بہت اہم آسن چکر انداز نشست ہے۔

میسے تو چکر انداز نشست، کان انداز نشست سے ملتا جلتا ہے مگر اس کے فوائد کان انداز نشست سے کہیں زیادہ دور رس

ہیں۔ انداز نشست کا یہ صحت ریڑھ کی ڈی کو نرم اور لچکدار بنانا

ہے۔ بلکہ اس کا اثر تمام کے پورے جسم پر ہوتا ہے۔ دانت، گردن



چکارند از نشست .....pdf

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

اور دماغ پر بھی غلط خواہ ہوتا ہے۔ اس امارہ نشست سے خون کا ایک زہدست ریلا جسم کے ان اہم حصوں کو جن کا ذکر ابھی کیا جا چکا ہے سیراب کر کے انہیں پُر پختی اور شاماب بنا دیتا ہے۔

چالیس سال کی عمر کے بعد جسم کے اوپری حصے عموماً مرجھانے سے بچتے ہیں۔ کیونکہ اس عمر میں دل اپنے جیسا تعدست اور توانا نہیں رہتا اور جوانی کے معد کی طرح خون کو پوری طاقت سے اُپر کے حصوں کی طرف پھینکنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ لہذا جسم کے اوپری حصے خون کی مناسب مقدار نہ پا کر مرجھائے جاتے ہیں۔ بیٹائی کمزور ہونے لگتی ہے۔ کان کم سننے لگتے ہیں۔ دانت کمزور ہو کر گرے لگتے ہیں یا عرج عرج کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کڑت بیلہ داشت جواب دے جاتی ہے اور آدمی بڑھاپے کی طرف سرعت سے بڑھنے لگتا ہے۔

پھر امارہ نشست کی بدولت بڑھاپے کو ایک طرح کی بریک سی لگ جاتی ہے۔ بڑھاپا آتا تو ضرور ہے مگر ٹھہر ٹھہر کر، ڈک ڈک کر۔ اور پھر بڑھاپا تکلیف دہ بھی نہیں ہوتا، کیونکہ جسم کے تمام حصے اپنی ضرورت کے مطابق خون حاصل کرسکتے ہیں اور عروق کا بلاخوش کسی ایک حصے (مثلاً جسم کے نچلے حصوں) کی طرف جمود نہیں ہوتا۔

### قبض کا علاج

انسانہ نشست، خصوصیت کے ساتھ قبض کو رفع کر کے معدہ کو

تروت جیسا ہے۔ اگر اس امارہ نشست کو لایا جائے۔ کے ساتھ کیا

ہائے کو سجان اللہ - طالعہ ازلی یہ اندازِ نشست ، سر و گنگ اندازِ نشست کے ساتھ عموماً تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ سوگنگ اندازِ نشست میں گردن ہلنے کی طرف تن جاتی ہے ۔ مگر اس اندازِ نشست سے گردن اس کے مخالف سمت میں تنگتی ہے ۔ چنانچہ ان دونوں انداز ہائے نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن کے عضلات ہر طرف سے تن کر خون سے سیراب ہو جاتے ہیں اور گردن کی جھڑیاں جو کپ اکثر ہڈیوں میں دیکھتے ہیں غائب ہو جاتی ہیں ۔

چونکہ اس اندازِ نشست کا خاص اثر سوگنگ اندازِ نشست کی طرح قحالی مائیڈ گینڈ پر ہوتا ہے اور یہ گینڈ دلوں کو کنٹرول کرتا ہے لہذا ان دلوں انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے سے موٹاپا اور خود ختم ہو جاتا ہے ۔ مگر بسیار غور کی جائے اجتناب پھر بھی لازمی ہے ۔

### لیکوپیا اور دیگر نسوانی امراض

یہ اندازِ نشست لیکوپیا اور دیگر امراضِ رحم میں خاص طور پر تجویز کیا جاتا ہے مگر اسے خصوصی ایلم میں دیکھا جائے اور نہ دورانِ حمل اس پر عمل پیرا ہوں ۔

اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے مرجائے ہوئے جڑے شلاب ہو جاتے ہیں اور شلاب چہرے میں پکڑکشی ہو جاتے ہیں اور ان پر ملا کر نکھار آجاتا ہے چہرے کے داغ دھبے ظن کی زوال کی وجہ سے لاپرواہ ہو جاتے ہیں ۔

چکناہٹ مند ہو جاتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی کسی کشمیری برہمن دھنیوہ کو دیکھا ہے جو یوگا کی مشق کرتی ہو اور خصوصاً اس امانہ نشست پر عمل پیرا ہو؟ اگر نہیں دیکھا تو ہم آپ کو بتاتے ہیں۔

خط کشمیر کی آب و ہوا کچھ ایسی ہے جس سے دھنویہ اپنی ذات کی برہمن دھنیوہ انہیں خوبصورت ہوتی ہیں بلکہ طریب اور تالار لڑکیاں بھی حسین و جمیل ہوتی ہیں، اگرچہ ان کے جسموں پر غروت کی وجہ سے پیٹھ پر لگے ہوتے ہیں۔ چونکہ برہمن کشمیری دھنیوہ انہیں امیر و کبیر ہونے کے علاوہ مختلف امانہ ہائے نشست پر ہاتھ لگ سے عمل پیرا ہوتی ہیں خصوصاً (۱) کاکی مدرا (۲) سوونگ امانہ نشست (۳) یوگا مدرا اور چکرا انداز نشست کی تو زبردست حامل ہوتی ہیں اس لئے ان کے انگ انگ سے جمالی پھونٹنی نظر آتی ہے۔ علاوہ ازیں ان کے جسم سے ایک سحر آفریں خوشبو پھونٹتی رہتی ہے دوسرے فطرتوں میں وہ ایک منفرد شعلہ ہوتی ہیں۔ اور اس سحر آفریں خوشبو میں زبردست قسم کی جلیبی کشش ہوتی ہے۔ ان کا چہرہ ہمیشہ مسک و سفید، شاداب، حرد تادہ اور پُرکشش ہوتا ہے وہ کبھی فائدہ یا پے اسٹک کا استعمال نہیں کرتیں۔ ان کو ان مصنوعی چیزوں کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، ہاں البتہ وہ غسل بلا تاخیر کرتی ہیں۔ ان امانہ ہائے نشست کی بہت خون ان کے تمام اعضائے جسم میں یکساں تقسیم ہوتا رہتا ہے جو آکسیجن سے اجڑا ہوا ہوتا ہے۔ ان کے جسم میں ہارمونز کی افراط نش متوازن ہوتی رہتی ہے۔ جو پھر ان کی شادابی اور تندرستی کا باعث بنتی ہے۔

ہمیں انھیں دے دیتے ہیں، اور یہی ان کے حسن اور صحت کا  
مازہ ہے۔

مگر اس عہد سے یہ دیکھ لیا جائے کہ حسن پر قرار رکھنے کے  
لئے خطہ کشمیری میں قیام ضروری ہے۔ یقیناً نہیں حق تعلق نے ہر  
خطہ زمین کو مختلف خصوصیات سے لایا ہے مثلاً کراچی ہی کو بیچ  
یہ مدت ہے کہ شام قائد اعظم اور دیگر گنہاں ملائوں میں آکسین کے  
بے حد کمی ہے طاقہ انہی ملائوں میں طقت ضرورت گیس کا بن سونو  
اکسائیڈ کی بھی بہتات ہے۔ مگر خالق اکبر نے اس کا انار لیسیم بحری کے  
ذہیت کر دیا ہے جو چوبیس گھنٹے چلتی رہتی ہے اور دھوئیں وغیرہ کو  
کراچی سے دھکیلتی رہتی ہے۔ آکسین ہے بھر پور اس صحت بخش چوہا میں  
آئیوڈین کثیر مقدار میں شامل ہوتا ہے جو حسنِ جوانی کے لئے اکیر کا  
دربہ رکھتی ہے۔

جب کبھی آپ ساحلِ سمندر پر جائیں اور کوئی تنہا جگہ مل جائے تو  
کاکی خدا سراخا دیں تاکہ زیادہ سے زیادہ آکسین اور آئیوڈین  
آپ کے دگ دیٹھے میں سلپ کر کے باعثِ افزائشِ حسن ہو۔ اگر یہ  
محکم نہ ہو تو چند گہرے سانس ہی لے لیں۔ یہ چند گہرے سانس حسن  
اور جوانی کا دوا ہے۔ آپ اسٹک کے ٹینڈوں اور ٹورا کرنے والی سریروں سے



## اس انداز نشست کی تکنیک

اس انداز نشست کو سرانجام دینے کے لئے ماہرین نے دو طریقے وضع کئے ہیں۔ پہلے طریقے پر تو صرف خواتین و حضرات عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ جسم دیگر انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے کی بدولت نرم اور لچکدار ہو چکا ہو۔ دوسرا طریقہ پہلے کی نسبت سادہ اور آسان ہے چنانچہ بستیا کے لئے دوسرے طریقے پر عمل پیرا ہونا نسبتاً سہل ہے۔ مگر ہم پیش دونوں طریقے ہی کر رہے ہیں۔ ان دو میں سے جو بھی آپ کو مناسب آئے۔ اختیار کر لیجئے۔

## پہلا طریقہ

یہ سب کچھ ہو جائیے۔ دونوں پاؤں کے درمیان چار سے چھ انچ تک کا فاصلہ رکھئے۔ اب دونوں ہاتھوں کو سامنے اور متوازی اٹھاتے ہوئے سر کے اوپر سے لے جا کر پیچھے کی طرف موڑ دیجئے اور ساتھ ہی ساتھ اپنی ریچھ کی ٹوی کو بھی پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ موڑتے جاؤ۔ جب آپ کے ہاتھ تقریباً کولہوں تک پہنچ جائیں تب آہستہ آہستہ گھٹنے بھی موڑنے شروع کر دیجئے اور ساتھ ہی ساتھ مزید پیچھے کی طرف جھکتے جائیے حتیٰ کہ آپ کے ہاتھ فرش یا چاندنی پر ٹک جائیں۔ اب دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہئے۔ ہر پختہ پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائیے۔

میں یہ انداز نشست کسی خاص وجہ سے سیکھنا چاہتا تھا۔

اور چوٹ لگ جائے۔ دودھ سے صرف اتنا کہہ دیجئے کہ اگر آپ  
مرنے لگیں تو وہ آپ کو تھام لے۔ اس کے سوا کوئی مدد نہ کرے۔

### دوسرا طریقہ

یہ طریقہ بے مددہ اور آسان ہے۔ آپ فرش یا چاندنی پر  
چت لیٹ جائیے۔ اب آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں اس طرح کھینچئے کہ  
آپ کی ایٹیاں آپ کے کولہوں کے پاس پہنچ جائیں اور پاؤں فرش یا  
چاندنی پر ٹک جائیں۔ اب اپنے دونوں ہاتھوں کو کہنیوں سے جھاکر  
اپنے جسم کو اٹھائیے جس حد تک آسانی سے اپنے آپ کو اٹھا سکتے ہوں  
اٹھائیے۔ دوسرے غٹھوں میں آپ یہ انداز نشست کو جیسا کہ شکل  
سے ظاہر ہے۔ اختیار کرنے کی کوشش کیجئے۔ اس انداز نشست یا  
کسی بھی دیگر کے انداز ہائے نشست میں جھٹکے مت دیجئے۔ مدد نہ  
زیادہ نہ نہ لگائیے۔ بس جہاں تک آپ آسانی سے اپنے جسم کے  
صحتوں کو لے جا سکتے ہوں لے جائیے۔

شرع شروع میں اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آپ  
کی پٹلیوں دانوں اور دیگر پٹھوں میں درد ہونا شروع ہو جائے گا۔  
مگر یہ ایک عارضی تکلیف ہے جوں جلد آپ اس انداز نشست کے  
عادی ہوتے جائیں گے۔ درد بالکل قاش ہو جائے گا۔ یہاں تک  
کہ جب آپ تنہی کے لمحوں میں اور یہ انداز نشست سرگرمیوں

## تھکن کیا ہے ؟

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جب کسی عضو سے زیادہ کام لیا جائے تو وہ تھک جاتا ہے اور جب کوئی عضو تھک جائے تو پھر اس کو آرام دینا چاہیے۔ یہ قول حقیقت پر مبنی نہیں بلکہ معاملہ برعکس ہے۔ دراصل جب ہم کسی عضو سے کوئی کام نہیں لیتے تو وہ تھک جاتا ہے۔ وہ تمام اعضاء جو دن بھر یا رات بھر بے کار پڑے رہتے ہیں اور بے کار پڑے رہنے کی وجہ سے تھک جاتے ہیں۔ یوگا کے انعامدائے نشست کی بدولت چند میکنٹوں میں ان سے آنا کام لیا جاتا ہے کہ وہ اب تھکے ماندے نہیں رہتے۔ اسی لئے ہم اپنے مضامین میں قارئین کو مشورہ دیتے ہیں کہ شام کو جب وہ تھکے ماندے اور ٹوٹے ہوئے گھر واپس آئیں تو چند منٹ تک بے سحر اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر فرش یا چاندنی پر لیٹ جائیں بعد ازاں مختلف اناٹاں لے کر نشست سرانجام دیں۔ تاکہ ان کی تھکاوٹ دُور ہو سکے اور وہ تروتازہ رہنا شروع کر سکیں۔



تصویر نمبر ۱: سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کی شانہ کبریٰ ہے



تصویر نمبر ۲: سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کی شانہ کبریٰ ہے

تصویر نمبر ۳: سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کی شانہ کبریٰ ہے



## سرش اندازنشت

ماہرین یوگ کے مطابق لاکھوں سال پہلے انسان کی تین آنکھیں تھیں۔ تیسری آنکھ پیشانی کے وسط میں عین ناک کی جڑ کے مقام پر واقع تھی۔ یہ تیسری آنکھ دیگر دو آنکھوں کی نسبت زیادہ قوی اور طاقتور تھی۔ یہاں تک کہ اسے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک دکھائی دے جاتی تھی۔ مگر یہ آنکھ ارتقائی منازل طے کر کے سر کے دماغ کے وسط میں چلی گئی۔ یہی ہماری موجودہ چہل گھینڈ (PINEAL GLAND) ہے۔

ماہرین کے مطابق چہل گھینڈ کو قدرت نے نہ صرف پیش بینی کی صلاحیتیں عطا فرمائی ہیں بلکہ یہ فیبرسٹی طاقت " توانائی کا بھی منبع ہے۔ اس اہم ندد کو بیدار کر کے انسان بے شمار غیر مرئی قوتوں کا مالک بن سکتا ہے۔ چنانچہ ' رانی یوگ ' میں بے شمار ریاضتیں ہیں جو اس اہم ندد کو بیدار کرنے کے لئے کی جاتی ہیں۔ اب جو اندازنشت - ت - ہر آپ کی نذر میں پیش کر رہے ہیں ان سے دیگر بے شمار فوائد کے علاوہ اس ندد کو بیدار کرنے کے لئے بھی بے شمار ناک کی جڑ پر کئے جانے والے مراقبہ سے پیشتر سجدوں وغیرہ کی ضرورت نہیں رہے گی۔



تصویر نمبر ۴۰: سرش: اندام نشست سر اٹھا رہے ہیں۔ ہاتھ کی انگلیاں اس  
 صدمہ کو دیکھ کر ہی کے کون سر پر پڑیں۔ پھر سر پر چھنا کر بگڑ جائیں۔ یہ سرکش  
 اندام نشست کا انداز ہے۔



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

تصویر نمبر ۴۱: سرش: اندام نشست سر اٹھا رہے ہیں۔ ہاتھ کی انگلیاں اس  
 صدمہ کو دیکھ کر ہی کے کون سر پر پڑیں۔ پھر سر پر چھنا کر بگڑ جائیں۔ یہ سرکش  
 اندام نشست کا انداز ہے۔

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

جلد از جلد برآمد ہوں۔ مگر اس اندازِ نشست میں قباحت یہ ہے کہ اسے ہر شخص نہیں کر سکتا اس اندازِ نشست کے لئے عمر کی ایک خاص حد مقرر ہے۔ زیادہ عمر کے اشخاص یا دل اور بلڈ پریشر کے مریض اسے نہیں کر سکتے۔ ان کے لئے یہ اندازِ نشست جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ اندازِ نشست صرف گرو کی نگہانی میں کیا جاتا ہے تاکہ منحنی نتاج کی صورت میں وہ مناسب ہمارک کر سکے۔ آجکل کے دور میں یہ اندازِ نشست صرف ۲۵ سال کی عمر تک کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہائی بلڈ پریشر نہ ہونے کی بھی شرط ہے۔ یہ آسن کے شروع کرنے سے پیشتر بلڈ پریشر کی جانچ کرانا بہت ضروری ہے۔ البتہ وہ اشخاص جو پہلے سے اس اندازِ نشست کے حامل ہیں اور سائیکھ سال کی عمر تک اسے کر سکتے ہیں۔

سرش اندازِ نشست اختیار کرتے ہوئے سر کے کونے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

سرش اندازِ نشست کو انجام دینے سے پہلے اس امر کا جاننا ضروری ہے کہ طالب کو اپنے جسم کا پورا بوجھ سر کے کولے سے اٹھانے پر ڈالنا چاہیے۔ تاکہ نہ صرف متوقع نتاج برآمد ہو سکے بلکہ کسی قسم کے ضرر کا اندیشہ بھی نہ رہے۔ اس سلسلے میں

پیشانی سے پاسٹا لکھنا چاہیے۔  
 FREE ANIMATED BOOKS  
 : پیشانی سے پاسٹا لکھنا چاہیے۔

مکملے  
سرشتے  
انداز نشست



FREE AMERICAN YAHAT BOOKS.....pdf  
facebook.com/groups/americanyahatbooks

FREE ANJALYAT BOOKS.....  
<https://www.facebook.com/groups/anjalyatbooks/>



کا اگلا حصہ (ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۱)

۲: سر کا درمیانی حصہ۔ تقریباً چار انگلی یا پانچ سے چھ سنٹی میٹر (ملاحظہ فرمائیے تصویر نمبر ۲)

۳: سر کا پچھلا حصہ جہاں ریڑھ کی ہڈی ختم ہوتی ہے سر کا پہلا حصہ جس کا ذکر کیا جا چکا ہے سیری برم CEREBRUM کہلاتا ہے۔ اسی حصہ سر پر پودے جسم کا بوجھ ڈالا جائے۔

## سرسن اندازِ نشست کا طریقہ

دیوار کے پاس ایک ٹکیٹ لٹھ لیجئے اور جھک کر اپنے سر کو اس پر رکھا لیجئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا کر اپنے سر کے پیچھے پیٹ لیجئے۔ اب دونوں پاؤں کے پنجوں اور ایٹریوں کو ملا کر اپنے بانٹوں اور سر پر لٹھ دیتے ہوئے ٹانگوں کو اوپر اٹھائیے یہاں تک کہ ٹانگیں بالکل سیدھی ہو جائیں (صیغہ اندازِ نشست کے لئے تصویر ملاحظہ فرمائیے) مگر یہ اتنا آسان نہیں۔ شروع شروع میں آپ دیوار کا سہارا لیجئے اور صرف پانچ سیکنڈ تک اس انداز میں بیٹے پھر آہستہ آہستہ واپس آجائیے اور بے مدد لیٹ جائیے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور تقریباً دو منٹ تک اسی انداز میں بیٹے رہئے۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔ ہر دفعہ پانچ سیکنڈ کے بعد لیٹ جائیے حتیٰ کہ ایک ہی نشست میں ۱۲۰ سیکنڈ تک بیٹے رہائیے

FREE AMLIYAAT BOOKS  
www.facebook.com/groups/freeamliaatbooks/

اس اعجازِ نشست سے خون کا ایک زہمت بٹا سر کی طرف  
 پہنچ کر دماغ کے تمام حصوں کو سیراب کر دیتا ہے۔ پیش گیٹھ  
 خصوصیت کے ساتھ اس خون کے ریلے کی زد میں آکر فعال ہو کر  
 بیدار ہونے لگتی ہے۔ ماہرینِ یوگ کے مطابق پیش گیٹھ ہی روح  
 کا مرکز ہے مگر ہمیں اس سے اختلاف ہے کیونکہ سرخوی کے  
 ذیلے پیش گیٹھ جسم سے کاٹ کر الگ کر دی جائے تو بھی انسان  
 زندہ رہتا ہے ہاں البتہ دماغ کا ایک خاص حصہ جسے ہم میڈولا  
 بلا ٹنگا (MEDULLA OBLONGATA) کہتے ہیں "روح" کا مرکز ہو سکتا  
 ہے کیونکہ اس حصہ خاص پر دماغی پوٹ بھی زندگی کا چراغ لگی کر  
 دیتی ہے۔ البتہ پیش بینی کی صلاحیتیں اور دیگر غیر مٹی قوتوں کا  
 مرکز یہی پیش گیٹھ ہے۔

ہاں تو اس حصہ دماغ میں اس اعجازِ نشست کے سرانجام دینے  
 سے خون کے دباؤ کی وجہ سے کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہوتی شروع ہو  
 جاتی ہیں اور یہ بیدار ہونے لگتی ہے اور ہم میں پیش بینی اور  
 تیلی پتھی (TELEPATHY) انتقالِ خیال کی صلاحیتیں اُجاگر  
 ہونے لگتی ہیں۔ تیلی پتھی اور پیش بینی کی صلاحیتیں اُجاگر کرنے  
 کے لئے دیگر مراقبوں (MEDITATIONS) پر ہم آئندہ بحث

## دل اور دورانِ خون

ہم دن بھر بدنوں مانگوں پر پھلتے بہتے ہیں چنانچہ دھواں  
خون کا رخ پیپے کی طرف رہتا ہے۔ بچپن اور جوانی میں تو ہلکا  
دل تندرست اور توانا ہوتا ہے لہذا وہ خون کو پچھلے دھڑکے کی طرف  
سے اوپر کو پیپ کرتا رہتا ہے اور حسبِ ضرورت خون جسم کے  
بالائی حصوں خصوصاً دماغ اور سر کے مختلف حصوں مثلاً کان، ناک  
آنکھیں، دانت و فیرو کو پہنچاتا رہتا ہے مگر جب ہم بڑھاپے کی  
طرف قدم رکھتے ہیں اور چالِ دل پٹے جیسا تندرست و توانا نہیں  
رہتا۔ جسم کے پچھلے حصوں مثلاً پنڈلیوں اور پاؤں و فیرو کے خون کو اوپر کے  
حصوں کی طرف پیپ کرنا اس کے میں کا نہیں رہتا۔ چنانچہ جتنے خون کی کمی کے  
باعث کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کو جب حسبِ ضرورت  
خون کی مقدار نہیں پہنچ پاتی تو آنکھوں کی روشنی کمزور ہوتی شروع  
ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دانت کمزور ہو کر اور مختلف امراض کا شکار  
ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ کانوں سے کم سنائی مینے لگتا ہے سر کے  
بال سفید ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ گرنے بھی لگتے ہیں۔  
چہرے کی رعتائی ختم ہو جاتی ہے۔ ریشاویں پر جھریاں نمودار ہونے  
لگتی ہیں۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے قوتِ یادداشت ختم اور سوچنے

کچھ کن صلاحیتیں قائم رہنے لگتی ہیں گویا انسان کے اوپر حصوں  
کو نقصان لگتا رہتا ہے جس کے برعکس جسم کے پچھلے حصوں مثلاً

گھٹنوں دغیو میں چوٹو خون کا جمود ہونے لگتا ہے اس لئے اکثر پاؤں پر دم آتا ہے۔ جٹوں میں رہیٹے مٹے جمع ہونے لگتے ہیں جن سے گھٹیا دغیو کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور ہم اپنے پچلے سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

سر کے پی کھڑے ہونے سے خون یک لخت جسم کے بالائی حصوں میں بغیر کسی مشقت کے منتقل ہو جاتا ہے اور دل جو کام کئی گھنٹوں میں بمثل سر انجام دیتا ہے آج واحد میں ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کی مثال اس مسافر کی سی ہے جو پیدل جا رہا تھا اور اسے منزل مقصود تک پہنچنے کے لئے کئی گھنٹے مددگار ہوں مگر اسے کسی کار میں لفٹ مل جائے اور وہ چند منٹ میں اپنی منزل تک بغیر کسی مشقت کے پہنچ جائے۔

طاہرہ ازیں یہ انداز نشست بالوں کو سیاہ رکھنے اور بڑھاپے کو توڑ کرنے کے لئے بے حد مشہور ہے۔

### ضروری تائیکہ

مددگار عمل اور خاص آیام میں یہ انداز نشست ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ ۲۰۰ سال سے اوپر کی خواتین اور حضرات بلا پریشر کی جانچ کے پہلے فیمل ڈاکٹر کے مشورہ سے یہ انداز نشست شروع کر سکتے ہیں۔

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyabooks/>

## سرونگ انداز نشست

سرونگ سنسکرت کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں "تمام جسم کا" یا "تمام بانٹوں کا" یعنی اس انداز نشست میں چند خاص انداز نشست کو چھوڑ کر باقی تمام کی غوریاں سموتی چھٹی ہیں۔ یہ انداز نشست سر کے بل یا "سرش انداز نشست" کا بدل سمجھا جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر پیش گیٹھ "PINEAL GLAND" پر تو برائے نام ہوتا ہے مگر اس کا بھرپور اور خاص اثر تھائی رائیڈ "THYROID GLAND" پر ایسے ہوتا ہے جیسے گھوڑے پر چابک کا۔ چنانچہ اس انداز نشست کے سر انجام دینے سے اس اہم غدود کی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے اور وہ تمام امراض جن کا تعلق اس غدود کی کمزوری سے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں اور حامل کو دوبارہ جوان بنا دیتے ہیں۔ یہ انداز نشست اعادہ شباب اور بوجھلے کو متوجہ کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

تھائی رائیڈ گیٹھ کا کام دیگر انحال کے مطالعہ جیسے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اگر شوخی قسمت سے اس اہم غدود کی کارکردگی متاثر ہو جائے اور جالا جسم بے ہنگم طور پر مٹا ہو جائے تو ہم کئی ہی ذریعوں سے اس کو درست کر سکتے ہیں۔

FREE AMILAHAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/amilahatbooks/>



سرواگانده از نشست

FREE AMLIYAAT BOOKS...pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

تھک کر اس اہم فہود کی کارکردگی متاثر نہ ہو جائے چنانچہ وہ مستم  
خواتین و حضرات جو موٹاپے سے تنگ آئے ہوئے ہیں اس اندازِ نشست  
پر عمل پیرا ہو کر موٹاپے سے نجات حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ یہ اندازِ  
نشست خصوصیت کے ساتھ مقامی رائجہ گینڈ پر اثر انداز ہوتا ہے۔  
طلوعہ ازیں اس اندازِ نشست کا جگر، تلی اور آنتوں پر بھی بھرا  
اثر ہوتا ہے جس سے ان اعضا کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

قبض درد ہو جاتی ہے قوتِ ہاضمہ تیز ہو جاتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی  
ہے۔ جسم میں توانائی اور چستی آ جاتی ہے۔ اس کا عامل ہشاش بشاش لا  
تعدادت و توانا ہو جاتا ہے۔ جنسی طبع پر کورہ حضرات اس اندازِ نشست  
پر عمل پیرا ہو کر بھرپور جنسی زندگی کا آفاک کر سکتے ہیں۔ اس آسن کے  
سراجہام دینے سے چونکہ ٹانگوں و پیرو میں موجود خون نہچ کر سر کی  
طرف ایک نہایت بیلے کی شکل میں پہنچ جاتا ہے اس لئے جسم  
کے ادھری تختے پوری طرح خون سے سیراب ہو جاتے ہیں اور ضرورت  
کے مطابق خون حاصل کر کے اس طرح "می" اٹھتے ہیں جس طرح پانی  
کی کسی سے مرجھایا ہوا پھل پانی ٹپنے پر سرسبز و شاداب ہو جاتا ہے۔

اس اندازِ نشست کے سراجہام دینے سے جلد کے اکثر امراض مثلاً داغ  
وجبے، پھنسیاں اور بڑھاپے کی جھریاں از خود ختم ہو جاتی ہیں۔ اور چہرے  
پر تروت و کش اور شادمانی جھلکنے لگتی ہے۔ مینائی تیز ہو جاتی ہے  
منابت منہ ہو جاتا ہے اور اس کی شادمانی جھلکنے لگتی ہے۔ جرتے ہوئے بال  
رک جاتے ہیں اور ان کی شادمانی جھلکنے لگتی ہے۔ اضافہ ہو جاتا ہے۔

بحال ہونے لگتی ہے۔ گردن اور غلوڑی کے آس پاس لٹکا ہوا گوشت  
تھیل ہونے لگتا ہے۔ تجربے کے طوع پر یہ اندازِ نشست شروع کرنے  
سے پہلے آپ ایک اچھی سی تصویر بنایے۔ بعد ازاں مستقل طور پر بلا تاخیر  
یہ آسن سرانجام دیتا شروع کر دیجئے۔ ٹھیک ۴۰ دن کے بعد دوبارہ  
تصویر بنوائے اور پہلے کی تصویر سے موازنہ کیجئے۔ یقین کیجئے آپ  
دونوں تصاویر کا فرق دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔

اس اندازِ نشست کا اثر گردنوں - پیچھڑوں اور دل پر بھی غماز آ رہا  
ہوتا ہے کیونکہ اس اندازِ نشست سے یہ تمام اعضا "اٹے" ہو جاتے  
ہیں اور اٹنے سے ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ جس سے ان کی  
ملاوگی میں نقصان ہوتا ہے، بلکہ یہ اعضا بلاتو خود مضبوط  
ہو جاتے ہیں۔

### متوازن ہارمونز کے لئے

اس اندازِ نشست سے ہارمونز کی افراطِ متوازن ہو جاتی ہے  
جس سے چہرے پر جلد کی دکھش اور ٹھنڈا آ جاتا ہے۔ آپ نے دکھش  
اور پرکشش چہرے دیکھے ہوں گے۔ اس کی وجہ ایک تو تیکھے نقوش  
ہوتے ہیں۔ دوسری وجہ ہارمونز کی متوازن افراطِ نش ہے۔ حسن میں رنگ  
کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔ اکثر سانوں نے سونے چہروں پر گونے  
چہروں کی نسبت زیادہ دکھش چلتی ہے اور آدمی ان کی طرف خود بخود  
کشش چلا جاتا ہے۔ یہ تمام کوشش ہارمونز کی متوازن افراطِ نش کا نتیجہ ہے۔



## ورزش کا طریقہ

فرش پر چادر یا دسی وغیرہ بچا کر چت لیٹ جائیے دونوں بازو پہلوؤں میں فرش یا دسی پر رکھ دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آٹھ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیے۔ آٹھ منٹ کے بعد دونوں پاؤں کے ٹخنوں کو ملا لیجئے۔ اور دونوں ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر دیجئے۔ بعد ازاں ایک ہی جگہ میں دونوں ٹانگیں ساتھ ساتھ ملی ہوئی اوپر اٹھا کر سیدھی کر دیجئے اور دونوں ہاتھوں سے اپنی کمر کو مقام لیجئے تاکہ آپ کی ٹانگیں واپس نہ گر سکیں اسی پوز میں بے حس و حرکت پندرہ سیکنڈ تک لیجئے۔ پھر واپس آجائیے۔ ایک منٹ آرام کیجئے اور اسی طرح کے تین مزید چکر پڑھ لیجئے ہر چختے اس انداز نشست کا پانچ سیکنڈ تک وقت بڑھاتے چائیے حتیٰ کہ ایک سو بیس سیکنڈ تک پہنچ جائیے۔



حل اندازشده

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## بل انداز نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس انداز نشست سے اس کی شکل کھیتوں میں چلانے والے لی کی سی چوہاتی ہے۔ چنانچہ اسی مناسبت سے اس کا نام لی انداز نشست رکھا گیا ہے۔

طریقہ: آپ فرش پر چٹائی یا چاند وغیرہ بچھا کر بیٹ جائیے۔ جم ہانک ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ اسی طرح کم از کم ایک منٹ بے حس و حرکت بیٹے رہیئے۔ بعد ازاں ایک ہمدردی میں اپنے مددوں پاؤں جوڑ کر اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے اور ٹانگوں کو خم دیتے ہوئے اپنے سر کے پاس زمین پر رکھا دیجئے۔ آپ کے مددوں ہاتھ فرش پر پھینک دیں گے۔ رچی۔ شروع شروع میں آپ کے پاؤں زمین پر نہ لگ سکیں گے۔ آپ ندمت لگائیے۔ جھٹکے مت دیجئے بس جہاں تک آپ کے پانچ پہنچ سکتے ہیں اسی کو ہی صبح انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ سون جوں دن گزرتے جائیں گے آپ کے جسم میں لچک پیدا ہوتی جائے گی اور پھر آپ کا سایاں سے اپنے پاؤں حسب منشا زمین پر رکھا سکیں گے۔

نوٹ: اس انداز نشست کے مقابلے میں کوئی بھی انداز نشست

پیشہ کی طرف سے تیار نہیں کر سکتا۔ اسی لئے یہ انداز

نشست ریچھ کی ٹول کے مٹروں میں رکھی جائے گی اور اس کے

کارکردگی میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

یہ اندازِ نشست نہ صرف دل پر بڑا راست اثر انداز ہوتا ہے بلکہ "میڈولا ادبلانگٹا" (MEDULA OBLONGATA) کے ذریعے بھی اس کو قوی کر کے اس کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ یاد رہے ریچھ کی دُہی کا آخری سربرا میڈولا ادبلانگٹا کہلاتا ہے یہ اندازِ نشست قلب کے آس پاس کی دلیوں میں لچک پیدا کر کے ان میں توشیح مانے تحلیل کر دیتا ہے۔ علامہ اریں اس اندازِ نشست کا اثر تھائی رائیڈ گلینڈ (THYROID GLAND) پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اور اس کو صحت مند بناتا ہے۔ تھائی رائیڈ کی صحت مندی کا مطلب تمام جسم کی صحت مندی ہے۔

یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب کے لئے بھی مشہور ہے۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست بڑھاپے میں لائقِ حوصلے والی تمام بیماریوں کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

یہ اندازِ نشست قویا بیطس۔ جنسی امراض۔ اور موٹاپا (OBESITY) کے لئے بھی مشہور ہے۔

علامہ اریں اس اندازِ نشست کا اثر چہرے۔ گردن کے پھول۔ پیٹ کے عضلات۔ جگر۔ تلی۔ جنسی فودود اور پھیپھڑوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے اس اندازِ نشست سے قدرتی طود پر دل کی مالش ہر جاتی ہے۔ اسی لئے اسے امراضِ قلب میں خاص طود پر تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ اندازِ نشست بشر کو حیرت انگیز طود پر تازہ کر دیتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ شمس (SHYASAMA) کی مالش کی جائے تو سبحان اللہ

## کمان انداز نشست اور ریڑھ کی ہڈی کے امراض

پیشتر اس کے کہ ہم ریڑھ کی ہڈی کے امراض پر بحث کریں ہم یہ ضروری سمجھتے ہیں کہ تصورِ سائنس و تجارت دماغ اور اس کے خاص خاص حصوں کا کرایا جائے تاکہ قانون کو دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے رشتے کی اہمیت کا پتہ چل سکے۔ ہم دماغ کو تین حصے اور اہم حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

- ۱۔ سیری برم Cerebrum  
۲۔ سیری بلم اور پونز ویرولی Cerebrum & Pons Veroli  
۳۔ میڈلا اور پلانٹا PEDULA. OBLONETA

### سیری برم

سیری برم کھوپڑی کے اوپری اور سامنے کے حصہ میں واقع ہوتا ہے۔ یہ اعصابی غدیات پر مشتمل دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے یہی حصہ دماغ یا دلوں کا گودام عقل و دانش کا گہوارہ، فہم و فراست کا مرکز اور صرف ظاہری حواس خمسہ بلکہ باطنی حواس خمسہ کا بھی مرکز ہے۔

# کہانے انداز شصت



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

باطنی حواس خمسہ یہ ہیں :  
 قوتِ دہرہ - قوتِ مصوڑہ - قوتِ متغیہ - قوتِ عاقلہ اور  
 حشرِ مشترک۔

مہرِ بیروگ کے مطابق گیارہویں جس جیسے عرفِ عالم میں باطنی  
 حواس خمسہ کو نظرِ انماذ کے (چشمی جس بھی کہا جاتا ہے) کا مرکز بھی  
 یہی حشرِ خاص ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پیش بینی کی صلاحیتیں ابھر کر  
 کے لئے مختلف مراتبے اس حصہ دماغ پر کئے جاتے  
 ہیں۔ اگر اس حصے کا تعلق جو ریڑھ کی ہڈی میں مطلقاً حرام معضد  
 SPINAL CORD کے ذیلہ نظامِ جسم سے ہوتا ہے کسی وجہ سے  
 منقطع ہو جائے تو وہ حشرِ چشم بے کار ہو جاتا ہے اور اگر اس حشر  
 جسم کا تعلق بالکل ذوقی مگر اس میں فعل واقع ہو جائے تو جسم کا  
 اس حشرِ خاص کی جس ختم ہو جاتی ہے۔ جس طرح بھلی کی رو میں کمی  
 کے باعث بھلی کا کچھا از خود تیز یا دھکا چلنے لگتا ہے یا کبھی بالکل بند  
 ہو جاتا ہے۔ حالانکہ بھلی کی رو کچھ نہ کچھ موجود ہوتی ہے۔ اسی طرح جسم  
 انسانی کے خاص حصوں کے افعال میں سیری برہم سے تعلق میں فعل  
 کے باعث کمی آ جاتی ہے۔

سونگھنے کی قوت از خود بحال ہو گئی

ایک ملازم کی کہ میں اکثر مدد کرتا تھا وہ اس کے پاس بفرج  
 علاج گئی سر میں نے معائنہ کے بعد بتایا کہ حالات کی بدولت اس کی ہڈی کا ہڈی

اپنی جگہ سے کھسک گیا ہے۔ پناہ پرپریشن ٹیل پر مہرہ اپنی صبح جگہ پر جمادیا گیا، لیکن اس سے نہ صرف یہ کہ خاتون کی کمر کا درد ٹھیک ہو گیا بلکہ قوتِ شام (سوئے گئے کی قوت) بھی بحال ہو گئی جو ایک عرصہ سے مفقود تھی۔ دراصل مہرے کے کھسک جانے کے باعث موصوفہ کی قوتِ شام سے تعلق رکھنے والے اعصاب کا تعلق سیری برم منقطع ہو گیا تھا۔ جو نہی مہرہ ٹھیک ہوا ان اعصاب کا دوبارہ تعلق سیری برم سے از خود قائم ہو گیا اور موصوفہ کی قوتِ شام خلافِ توقع طور پر اچانک بحال ہو گئی حالانکہ وہ تو سرجن کے پاس کمر کے علاج کے لئے گئی تھیں۔ قوتِ شام کی بحالی کے لئے کئی ڈاکٹروں سے علاج میں ناکامی کے بعد وہ تو اس طرف سے لپٹیں ہو چکی تھیں۔

### سیری بلم اور پونز ویرولی

یہ سنے سیری برم کے مین نیچے اور پیچھے کی طرف ہوتے ہیں یہ سنے بھی مختلف فعلیات پر مشتمل ہیں۔ یہ دونوں جتنے عضلات کو کنٹرول کرنے میں سیری برم کی مدد کرتے ہیں۔ انسان کی تمام حرکات مثلاً اٹھنے بیٹھنے چلنے اور دوڑنے کا تعلق انہی حصوں سے ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ شراب پینے کے بعد انسان کو کھڑے نہ ہوتا ہے اور اس کا عضلات کا کام نہیں رہتا۔ اگر دماغ کے ان حصوں پر چوٹ لگ جائے اور یہ حصے کاٹ دیے جائیں تو انسان کا تعلق جو بڑھ کر ہڈی کے ذریعے نظام جسم سے قائم ہے۔ لیکن وہ سنے منقطع ہو جائے گا اور جسم بے ہوش ہو جائے گا۔



ہر جاتا ہے۔

## میڈولا اوبلانگٹا

میڈولا ریڑھ کی ٹوٹی کے آخری سرے پر سیری بلم کے نیچے واقع ہوتا ہے۔ اس اہم حصے کا کام حرکت قلب اور تنفس کو کنٹرول کرنا ہے۔ اسی لئے اس حصہ دماغ پر معمولی سی جھٹ زندگی کا چرخی لگ کر دیتی ہے۔ اگر آپریشن کے ذریعے سیری بلم یا سیری بلم جسم سے کاٹ کر طیفہ کر دیئے جائیں تو بھی انسان زندہ رہتا ہے۔ اگرچہ وہ حواس غصہ اور دیگر حرکات سے محروم ہو جاتا ہے۔ پھانسی کے وقت بد قسمت انسان کو جو جھٹکا لگتا ہے۔ اس سے میڈولا اوبلانگٹا کا تعلق جھیر جسم سے ٹوٹنے کی وجہ سے شق ہو جاتا ہے اور موت آنا نانا واقع ہو جاتی ہے۔ موت دراصل حرکت قلب یا تنفس کے شق ہونے کا نام نہیں ہے۔ موت اس وقت واقع ہوتی ہے۔ جب دماغ کی موت واقع ہو جائے اور دماغ کا مطلب یہاں صرف میڈولا اوبلانگٹا ہے۔ بے شک حرکت قلب بند ہو جانے اور موت کے تمام آثار ظاہر ہو جائیں اگر میڈولا زندہ ہے اور اس کے پاس آکسیجن کا حافر ذخیرہ موجود ہے۔ تو مختلف تدابیر اختیار کرنے سے انسان دوبارہ جی اٹھتا ہے۔

یہ لڑکی کی ریاضتیں pdf  
FREE ANLIYAAT BOOKS  
www.facebook.com/groups/freeanliyatbooks/

میاں تیں اور مدد تیں ہیں۔ پناہ پر مہرین نس ان دیانتوں اور مددوں  
 پر عمل پیرا ہو کر آکسیں کا ایک جاذبہ اس حصہ دماغ میں محفوظ کر لیتے  
 ہیں۔ اور عمل جس دم ہر کے لمبی مدت کے لئے سوچاتے ہیں۔ اس  
 طرح وہ اپنی زندگی کو طویل کرتے جاتے ہیں۔ حاصل ان کا یہ سونا زندگی  
 میں شمار نہیں ہوتا۔ آنجہانی یوگی پر بھو دیل چالیس دن تک ہر سال  
 سوویں میں سوچاتے تھے۔ ان چالیس دنوں میں دن ان کے ناخن بڑھتے  
 تھے نہ بال اور نہ ہی کوئی حرکت کرتے تھے یا کھاتے پیتے تھے۔

دماغ کے ان تینوں حصوں کا تعلق ریڑھ کی ہڈی میں محفوظ  
 SPINAL CORD کے ذریعے نظام جسم سے ہوتا ہے۔ اسی لئے  
 ریڑھ کی ہڈی میں ذرا سا نقص بھی بیشتر امراض کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ جو  
 ریڑھ کی ہڈی میں نقص سے منہ بھری ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

۱۔ اضماعی تکلیف۔

۲۔ دماغ غن میں خرابی۔

۳۔ عضویاتی افعال میں بے قاعدگی۔

۴۔ خون میں شکر کی کمی۔

۵۔ عمل تنفس میں بے قاعدگی۔

۶۔ کمر میں شدید درد

توبت گویانی اور دیگر حواس خمسہ میں خرابی۔

ریڑھ کی ہڈی کے امراض کیوں؟  
 حاصل ہوں جن انسان کی عمر بڑھتی ہے اس کے ساتھ

جسم اور ہڈیاں سخت ہوتی جاتی ہیں اور ان میں عہد طفولیت کی سی  
 نرمی اور لچک باقی نہیں رہتی۔ یہی حال ریڑھ کی ہڈی کا ہے۔ عمر کے  
 ساتھ ساتھ یہ بھی سخت ہوتی جاتی ہے اور نتیجتاً جب ہم آگے پیچھے  
 یا دائیں بائیں جھکتے ہیں تو کمر میں اچانک جھٹکا لگتا ہے اور ہم مدھمکے  
 میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس موقع پر ہوتا یہ ہے کہ کوئی مٹھیرہ  
 (VERTEBRAE) اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے اور ہم مدھمکے کے  
 علاوہ کئی دیگر امراض کا بھی شکار ہو جاتے ہیں اور اصل مرض یعنی مٹھیرے  
 کے کھسکنے کا پتہ ہی نہیں چلتا۔

ایک خاتون کی مثال ہم پہلے پیش کر چکے ہیں جس کی قوتِ فہم  
 ہرے کے کھسکنے کی وجہ سے بڑھ چو گئی تھی۔ اور مٹھیرے کے اپنی  
 اصلی جگہ پر واپس آ جانے سے از خود شمال چو گئی تھی۔ چارسی ریڑھ کی ہڈی  
 میں ۲۲ مٹھیرے ہوتے ہیں جو تسبیح کے دانوں کی طرح ایک دوسرے  
 میں پیوست ہوتے ہیں۔ ان کے مین وسط میں مختلف اعصابی خلیات  
 اور ننھے ننھے ریشوں پر مشتمل حرم مغز جس کا کام دماغ اور جسم کے حصوں  
 میں تعلق قائم رکھنا ہے۔ چنانچہ جب کوئی مٹھیرہ اپنی جگہ سے کھسکتا ہے  
 تو یہ معاملہ اس کے زیرِ عظیم اعصاب اور ہلکے باریک تار جیسے ریشے اس کی  
 رد میں آ کر دب جاتے ہیں اور انہما کار یہ اعصابی نظام احسن طریقے سے  
 اپنے فرائض ادا کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اور مختلف امراض کا سبب

متنوع انداز پیش کر کے ہیں اس قسم کی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔  
 ہاتھایوگا (HATHA YOGA) میں جتنے بھی انداز ہائے نشست  
 (POSTURES) ہیں۔ ان تمام کا مقصد جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو پکڑ کر  
 ہٹاتا ہوتا ہے تاکہ ہم میں عہد طفولیت ایسی پھر آنی دوبارہ پیدا ہو سکے اور  
 ہم بڑھاپے کو موخر کر سکیں۔ اس سلسلہ میں ہم ہاتھایوگا کا مشہور انداز  
 نشست کمان (THE BOW) پیش کرتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ریڑھ  
 کی ہڈی کے مہرے اپنی جگہ فٹ ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں عہد طفولیت  
 جیسی نرمی اور لچک بھی پیدا ہو جاتی ہے اور آئندہ کے لئے مہرے  
 دفیوہ کھینکے کا اندیشہ بھی نہیں رہتا۔

### کمان انداز نشست (THE BOW)

چونکہ اس انداز نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے  
 اسے کمان کہا جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی  
 (VERTEBRAL COLUMN) کے مہروں، گردن کے پٹھوں، پیٹ  
 کے اندرونی احضار سینہ کے عضلات، کوہروں، پٹلیوں، پاؤں۔ ہاتھ  
 کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس انداز نشست سے ان تمام  
 احضار میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے دھماکے خون  
 تیز اور عہد طفولیت ایسی لچک پیدا ہوتی شروع ہو جاتی ہے۔

طائرہ اس انداز نشست کا اثر گردن اور جگر پر بھی  
 ہوتا ہے اور سینہ گندے اور کھلیں اور دھماکے خون

ہو جاتا ہے۔ یہ افکار نشست دھان بخون کو متوازن کر کے جسم کو جلا بخشتا ہے۔ گردن کی بھجریاں اور اس کے آس پاس کا کھکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار ناکل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجائیکل اس نشست کا کامل بڑھاپے کو مؤخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

### دردش کا طریقہ

چٹائی پر الٹے میٹ جاہیے۔ سیدھا رخسہ چٹائی پر ٹکا دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے، آدھا منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیے۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر، ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے دونوں ہاتھ پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے پنجے پکڑ لیجئے اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھاتے جاہیے اور پاؤں کے پنجوں کو گردن کی طرف آہستہ آہستہ کھینچنا شروع کر دیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پک نہ چھپکائیے۔ جب مزید سینہ اوپر کو داٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھنچ سکیں تو بیس تک رک جائیے۔ اب اسی حالت میں گنتی شروع کر دیجئے۔ ایک، دو، تین، چار، پانچ، آٹھ، نو، دس، آہستہ آہستہ واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آ جاہیے۔ یہ ہوا ایک چھت، اب ایک منٹ لیٹنے

کے بعد اسی طرح دو مزید چکڑے پوسے کر لیجئے۔ ہر ختمہ پانچ  
 تک گنتی بڑھاتے جانیے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جائیے۔  
 یاد رکھیے ہر چکڑے کے بعد کم از کم ایک منٹ سستابہت ہی  
 ضروری ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

مزید

## یودھیانہ اندازِ نشست

کھانا کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی بڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو من و عن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدہ سے گندہ کر پٹے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہیں اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا معدہ کی ماہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو متروا شروع ہو جاتا ہے اور اس مرتبے پر نئے نفعیے کے ذریعے ملحقے ہلکے خون میں شامل ہو کر اور ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہمدی زندگی اجیرن بنا جیتے ہیں۔ بواسیر، خونی اور بادی کا نام آپ نے سنا ہوگا۔ یہ عطیہ، قبض ہی کا ہے جو بد قسمت عورتیں حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب گھیریوں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر انہیں شمعال اور زندہ درگور کر دیتا ہے۔ چہرے کی ندوی، جلد کا پھیکا پن، غبارش، ہنڈوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے عطیات



یودھیانہ

انداز نشست

FREE AN LIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



قبض کٹا اندھے درآمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتیں بلکہ ان کے اثرات بالکل مارضی ہوتے ہیں۔ طاعون کھائی تو مہابت ہوتی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو افکار شست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدہ کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

ہاتھ یوگا کا یہ افکار شست انسان کے لئے نعمت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندھنی اعضاء کی نشوونما بلکہ مشہور عالم نندوہ بلبہ کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابیس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شومی قسمت کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جا سکتی ہے۔

مذکورہ آسن کا خاص اثر بڑی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر بیٹھے نہنے سے یہ دونوں آنتیں کست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی کستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عامل قبض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ اس افکار شست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضاء مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ سفروسی مزاجی والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس عمل کے متواتر کرنے سے صفرا کی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض یہقان کا خطرہ نہیں رہتا۔

براہ راست ہوتا ہے اور اس کے فعل کو متوالن کر دیتا ہے۔  
 بڑھاپے میں اکثر عورتیں کی کر کے گرد گوشت کھنا شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کہنے سے یہ ہڈیا گوشت تحصیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس امانز نشست کا اثر جنسی خدود پر بھی ہوتا ہے اور ان خدود کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جنسی طود پر کمرہ حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

## نشست کا انداز

آلتی پالتی مادہ کر بیٹھ جائیے۔ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر دیجئے  
 مدھنوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ دیجئے اپنے پھپھڑوں کی تمام ہوا کو منہ  
 کے ذیلیے نکال دیجئے پھر منہ بند کر لیجئے تاکہ ہوا دوبارہ اندر داخل نہ  
 ہو اور ہاں تاک کے راستے بھی ہوا اندر نہ آنے پائے جب یہ سب کچھ  
 آپ کر چکیں تو فوراً ہی پیٹ کو اندر اور پر کی طرف سیکڑیے۔ اتنا  
 سیکڑیے جتنا آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ پوری طرح سیکڑنے  
 کے ۵ سیکنڈ بعد پیٹ کو اپنی اصلی حالت پر واپس لائیے۔ ہوا اسی  
 طرح بند رکھئے۔ دوسری بار فوراً آنا قاتا پیٹ کو اندر ہوا کھینچے بغیر  
 سیکڑیے۔ اور پھر ۵ سیکنڈ بعد واپس آئیے۔ تیسری بار پھر پیٹ سیکڑیے  
 اور ۵ سیکنڈ بعد واپس آئیے۔ چوتھی اور پانچویں بار پھر پیٹ سیکڑیے  
 اور ۵ سیکنڈ بعد واپس آئیے۔ اب ہوا آنے دیجئے یہ ہوا

ایک چکر ہوا میں چکر پائے گا۔  
 FREE AMLI-NAT BOOKS  
 www.facebook.com/groups/amlinatbooks/

https://www.facebook.com/groups/amlinatbooks/

ایک دفعہ اس اندازِ نشست کی تکنیک دوبارہ سمجھ لیجئے۔ آئی پٹ  
 مار کر بیٹھ جائیے۔ اندھ کی ہوا منہ کے ذریعے خارج کر دیجئے۔ جب تک  
 یہ اندازِ نشست ختم نہ ہو۔ سانس اندھ نہ لیجئے یک دم پیٹ اندھ  
 اندھ اوپر کی طرف سیکڑیے۔ ۵ سیکنڈ بعد پھر واپس لے آئیے پھر سیکڑیے  
 پھر واپس لائیے۔ تیسری بار پھر سیکڑیے پھر واپس لائیے۔ چوتھی بار پھر  
 سیکڑیے اندھ واپس لائیے پانچویں بار پھر سیکڑیے اندھ واپس لائیے  
 یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے پانچ چکر پورے کر دیجئے۔

یاد رہے کہ یوگا کی تمام مندرشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں یا پھر  
 اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ ہر  
 مندرش کے بعد ایک آدھ منٹ سستنا ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین  
 اندھ وہ خواتین جو ایام سے ہوں جس کے لئے بیٹھ یوگا کی مندرشیں  
 منع ہیں۔

ذکرہ اندازِ نشست آپ کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں اس  
 کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھ رالوں پر رکھ کر آگے کی طرف بھک  
 جائیے۔ منہ کے ذریعے ہوا بالکل نکال دیجئے۔ تاکہ پھیپھڑوں میں  
 بالکل ہوا نہ رہے اب اسی پوزیشن میں پیٹ کو اندھ اندھ اوپر کی  
 طرف سیکڑیے۔ ۵ سیکنڈ بعد اپنی جگہ واپس لائیے۔ (یاد رہے کہ جب  
 تک ۲ سے ۵ چکر پورے نہ ہوں، ہوا اندھ لینا ممنوع ہے۔ صد  
 مسئلہ قائم رہے گا۔ آپٹ کو پھر اسی طرح سیکڑیے  
 اندھ ۵ سیکنڈ بعد واپس لائیے۔ اسی طرح ۲ سے ۵ چکر پورے کر لیجئے۔

اب ہوا اند آنے بیجئے۔ ایک منٹ کے وقفہ کے بعد اسی طرح کے  
۲ سے ۵ تک چکر پورے کر بیجئے۔

اگر آپ کو سخت قبض کی شکایت ہے تو صبحدم ایک گلاس  
نیم گرم پانی پی کر پھر یہ انداز نشست انہام دیں۔ اس سے ٹھنڈے  
اند فاسد مٹے بہت جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ اپنی خوراک میں بھی تبدیلی کریں۔ گوشت  
کاکم سے کم استعمال کریں اور سبزیاں، پھل، سلاڈ وغیرہ دائرہ مقدار  
میں کھائیں۔ گوشت سخت قابض ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سبزیاں  
قبض رفع کرتی ہیں۔

مزید جو

## مڈی انداز نشست

اس انداز نشست کا نام مڈی اس لئے رکھا گیا ہے کہ جب بیگ اس پر عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کی شکل مڈی جیسی بن جاتی ہے۔ جس کی دم موٹا اٹھی رہتی ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے دیگر انداز ہلے نشست سے بالکل مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کے تمام عضلات سخت کھپاؤ کے عالم میں یک دم تن جلتے ہیں اور اس میں یوگیوں کی طرح سانس بڑک لیا جاتا ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے سخت ترین انداز ہلے نشست میں سے ایک ہے۔

اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آن فامد میں حواص کی ایک بڑی تعداد صرف ہو جاتی ہے۔ یاد ہے کہ موٹاپے کی اصل وجہ حواص کا مضرت سے کم خراج ہے۔ جس قدر حواص آپ دن بھر کی خداک سے حاصل کرتے ہیں اگر وہ عرصہ نہ ہوں تو چربی کی شکل میں تبدیلی ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جسم موٹا اور تھکا بن جاتا ہے۔

مڈی انداز نشست کا خاص مقصد جسم کی غیر ضروری چربی کو  
 اتر جانے کے لئے کہ وہ مڈی انداز نشست کا خاص  
 اثر دل اور پیچھڑوں پر ہوتا ہے۔ یہ دلائل  
 https://www.facebook.com/...

# ملاحی انداز نشست



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے قوی مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔

دماغ پھیپھڑوں کی بہتر کارکردگی اور صحت کا انحصار ان کے لچکے پن پر ہے۔ اس اندازِ نشست کا خاص مقصد پھیپھڑوں کو لچکے بنا کر انہیں بہتر کارکردگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ اس میں سانس کو روکنے کا عمل ہے۔ انتہا مفید ہے۔ اسی لئے اس اندازِ نشست کو اکثر جے کے مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے تمام کا تمام جسم صحت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے مدچار ہوتا ہے اور پھر ساتھ ہی ساتھ سانس کو بھی پھیپھڑوں میں روک دیا جاتا ہے، اس لئے آکسیجن جسم کے تمام گوشوں میں سرایت کر جاتی ہے اور جو کچھ ہم واپس اپنی پہلی حالت میں آتے ہیں۔ آئندہ دماغ میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جسم میں آکسیجن کی فراوانی کے نتائج کو کون نہیں جانتا۔ خوراک اور پانی کے بغیر تو ہر ذی روح کچھ دیکھ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے مگر آکسیجن کے بغیر چند منٹ بھی زندہ رہنا محال ہے۔ علوئاً بعد مہلک امراض کے بے پوش مریضوں کو آکسیجن اسی امید پر دیتے ہیں تاکہ روح و جسم کا رشتہ برقرار رہ سکے۔

اس اعذارِ نشست کے آغاز ہی سے پیٹ کے عضلات بے انتہا  
تھکتے ہیں اور آخر تک مسلسل تناؤ کی کیفیت سے مدد چاہتے  
ہیں۔ جب یہ اعذارِ نشست ختم ہوتا ہے تو ممکنہ ڈھیلہ کے  
سبب بے انتہا سکون محسوس ہوتا ہے جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے  
ہیں کہ ہڈیوں کے قلم اعذارِ ہائے نشست کا مددگار مختلف  
اعضا اور عضلات کے تناؤ اور ڈھیلہ پر ہے تناؤ اور ڈھیلہ کا یہی عمل  
ہمارے پیار، کمزور اور کست اعضا کو صحت مند اور چاق و چوبند بنانا  
ہے۔ اس اعذارِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے صحت کے بیشتر  
امراض اور عود رفع ہو جاتے ہیں۔

### اعصاب پر اثر

جسم میں اکیسہی کی خردانی اور خون کی مناسب تقسیم کے باعث  
کمزور اور کست اعصاب (NERVES) طاقتور اور چاق و چوبند  
ہو جاتے ہیں یہ اعذارِ نشست اعصابی کمزوری کا ایک شافی علاج ہے  
اور اکثر اعصابی مریضوں کے لئے جوہر کیا جاتا ہے۔

### دیورہ کی ہڈی پر اثر

اس اعذارِ نشست کا اثر دیورہ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا

ہے اس میں ہڈیوں کی جگہ جگہ پر ہڈیوں کے ٹھہروں  
کھینکے کا مددگار ہوتا ہے۔ اسی لئے اعذارِ نشست



پر عمل پیرا ہونے سے بڑھاپے میں لائق ہونے والے امراض کا  
از خود کٹھن قلع ہو جاتا ہے ۔

## مانگوں پر اثر

اس اندازِ نشست کا مانگوں پر بھی خاص اثر ہوتا ہے کیونکہ اس  
سے پیدا ہونے والا دھڑ سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہو جاتا  
ہے ۔ خون کی مناسب تقسیم اور آکسیجن کی فراوانی کے باعث ، خاصہ  
مذہب اس حصہ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور پھیلا دھڑ صحت مند  
ہو جاتا ہے ۔

اس اندازِ نشست کے اثر میں دل گھٹے ۔ جگر اور تلی بھی  
بہت ممت آتے ہیں ۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کرنے  
تو تازہ کر دیتا ہے ۔ علاوہ ازیں ان اہم اعضاءے ریکہ کی خاطر خواہ  
مالش ہو جاتی ہے ۔ نتیجتاً چھوٹے سوتے امراض از خود ختم ہو جاتے ہیں ۔  
تناسلی اعضاء بھی اس اندازِ نشست کے دوران خصوصیت کے  
ساتھ سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور خون کا ایک  
زبردست ریلا جو آکسیجن سے بھرپور ہوتا ہے ۔ ان اہم اعضاء کو سیراب  
کر کے ان کی شکست و ریخت کو دور کر دیتا ہے اور یہ اعضا صحت مند  
ہو جاتے ہیں ۔

FREE AMLIYAAT BOOKS  
www.facebook.com/groups/amliaatbooks/

https://www.facebook.com/groups/amliaatbooks/

## چہرے کا اثر

جو نہی آپ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوتے ہیں آپ کا چہرہ خون کی فراوانی کے باعث سرخ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دماغ بلکہ آنکھیں۔ کان۔ دانت۔ ہونٹ۔ یہاں تک کہ چہرے کی جلد بھی سب سے غن سے سیراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کی چھائیاں اور دیگر اعضاء کا طبع تلیع ہو جاتا ہے اور چہرے پر تازگی، شادابی اور سرخی بھگنے لگتی ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آخر اتنا سلا خون کہاں سے آ جاتا ہے جس سے یہ تمام اعضاء پر ایسی طرح سیراب ہو جاتے ہیں۔ یہ مادہ ہم آپ کو بتاتے ہیں۔ حاصل یہ دافر خون (Spleen) سے آتا ہے۔ خالص اکبر نے ہمارے جسم میں تلی پیدا کر کے جس ایک بہت بڑی لھت سے نوازا ہے۔ دراصل تلی میں قاتل خون ذخیرہ ہوتا رہتا ہے اور یہ ہمیشہ خون سے مہربان رہتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی حادثہ کا شکار ہوتا ہے اور اس کا خون ضائع ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ "بلائی" یعنی تلی متحرک ہو جاتی ہے اور اپنے اندر کا جمع شدہ خون متعلقہ حصے کو سپلائی کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ خون کی کمی کے باعث مدح اور جسم کا رشتہ قطع نہ ہو۔ جب ہم یہ انداز نشست سرانہم لیتے ہیں تو خون کے بہاؤ کی رفتار میں بہت کمی کے باعث ہمیں سی کی جاتی ہے جیسے حادثے کے وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس دوران میں اپنا خون جسم میں تقسیم کرنا شروع کر دیتی

ہے۔ جب یہ اندازِ نشست ختم کو پہنچتا ہے تو دافرنوں جو متغف اٹھا  
کی سیڑی کے بعد نکلتا ہے۔ واپس آئی میں اگر دوبارہ ڈھیروں جاتا  
ہے۔ اور اس طرح تلی میں ذخیرہ ختم ہر روز ہمارے جسم کو سیلاب  
کر کے واپس چلا جاتا ہے۔

### ”مٹی اندازِ نشست کا طریقہ“

چائے یا فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائیے۔ اپنے ہاتھوں کو  
پہلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے۔ آدھ منٹ اسی طرح لیٹے لیجئے۔ اب  
مٹیروں کو بھینچ کر فرش پر بٹکا دیجئے۔ دونوں پاؤں کا لیجئے اور  
ہاتھوں میں تانؤ کی کیفیت پیدا کر لیجئے۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھ دیجئے  
اب سانس اٹھ کھینچ کر روک لیجئے اور ایک ہی جست میں دونوں ہاتھوں  
پر لٹھیتے ہوئے دونوں تانگوں کو پوری قوت سے اوپر کی طرف اٹھائیے  
اس دوران دونوں ہاتھیں ایک ساتھ ملی ہوئی ہوں اور ان میں کسی قسم  
کا لحم نہ ہو اور سخت تانؤ کی کیفیت سے دو چار ہوں۔ دس سیکنڈ تک  
اسی پوزیشن میں رہئے۔ پھر واپس آجائیے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔  
ایک منٹ اسی طرح بے سدھ اور مکمل ڈھیلے پن کی حالت میں لیٹے  
رہئے تاکہ آپ کے حواس درست ہو جائیں اور پھولا ہوا سانس معمول  
ہو جائے۔ اسی طرح مزید ۲ چکر پڑے کر لیجئے۔ ہر ہفتے پانچ سیکنڈ  
کا یہ طریقہ کرتے جائیے اس سے آپ ایک منٹ تک ہنسی جانیں۔



شیر بر انداز نشسته

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## شیر بر انداز نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ اندازِ نشست شکل میں شیر بر جبکہ وہ منہ بچاؤ کر اٹھوائی سے رہا ہو کی طرح ہو جاتا ہے اس سے ہاتھوں کی تمام انگلیوں اور چہرے کے تمام عضلات میں سولے پیشانی کے تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یہی وہ شہرہ آفاق اندازِ نشست ہے جو مدئے زمین کی خواتین کا پسندیدہ اور مرغوب آسن ہے اس اندازِ نشست کے ہاتھ دگ سے سر انجام دینے سے چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔ اور عمر رسیدہ عورتیں پندرہ سے بیس سال تک واپس جوانی کی طرف لوٹ آتی ہیں۔ چہرے پر نکھار آ جاتا ہے آنکھوں میں چمک اور مقناطیسیات پیدا ہو جاتی ہے۔ غرضیکہ چہرہ ہر لحاظ سے خوبصورت اور دلکش ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کی وجہ سے جو ہاتھوں کی انہی طرف کھانسی تک جاتی ہے وہ آہستہ آہستہ غائب ہونے لگتی ہے اور ہاتھ خوبصورت اور دلکش ہو جاتے ہیں۔

اگر اس اندازِ نشست کو کم سن و شیرازی میں ہاتھ دگ سے سر انجام دیں تو وہ فوڈ علی لورڈ والا معاملہ بن جاتا ہے۔

اس اندازِ نشست کے چہرے پر غرضیکہ چہرہ ہر لحاظ سے خوبصورت اور دلکش ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کی وجہ سے جو ہاتھوں کی انہی طرف کھانسی تک جاتی ہے وہ آہستہ آہستہ غائب ہونے لگتی ہے اور ہاتھ خوبصورت اور دلکش ہو جاتے ہیں۔

شوخ و چہل اود جگو جگو مدشیزاؤں کو یہ اندازِ نشست ہاتھ لگ  
سے کرتا چاہیے تاکہ ان کا حسن نہ صرف شعلہ نشاں ہو بلکہ دیر پا بھی  
ہو۔ مشہور عالم مصری حنینہ طویطرو بھی یہ اندازِ نشست بڑی ہاتھ لگ  
سے کرتی تھی۔ جو اسے کسی ہند دیوی نے تعلیم کیا تھا چونکہ اس انداز  
نشست سے خواتین کی شکل کچھ عجیب سی جاتی ہے اس لئے اسے  
کسی بند کمرے میں کیا جانے تاکہ اسے کرتے ہوئے کوئی دوسرا نہ دیکھ  
سکے۔

### طریقہ

کسی چٹائی وغیرہ پر اس طرح بیٹھیں جیسے ہم غلام میں بیٹھتے ہیں  
مگر اس میں دونوں پاؤں کے پچھے پچھے کی طرف مڑے ہوئے ہوں  
دونوں ہاتھ مالوں پر رکھ دیجئے گردن اود ریزہ کی ڈری کو سیدھا کر  
دیجئے اب دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو مالوں پر رکھے رکھے ہاتھ کھول  
کر تھاک کی سی کیفیت پیدا کر دیجئے بعد ازاں اپنا منہ پورا کھول دیجئے۔  
رہبان باہر نکال کر ٹھوڑی کو چھونے کی کوشش کیجئے آنکھیں پوری کھول  
دیجئے اسی انداز میں اودھ منت بیٹھ رہیے۔ پھر آہستہ آہستہ واپس  
آجائیے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح تین چکر پورے کیجئے اودھ دن باہر  
میں تین یا چار مرتبہ کیجئے۔

چونکہ یہ اندازِ نشست دن میں زیادہ مرتبہ کرنے کا ہے اؤ  
برسات چٹائی یا کراچی پتھر وغیرہ پر کرنا ضروری ہے تاکہ خواتین کے لئے  
چٹائی یا کراچی پتھر وغیرہ پر کرنا ضروری ہے تاکہ خواتین کے لئے

لا طریقہ بھی یہی ہے کہ کھڑے کھڑے اپنے دونوں بازوؤں کو سامنے  
 پھیلا دیجئے اور انگلیوں میں تناؤ پیدا کر لیجئے اور منہ پھٹنے کی طرح  
 کھول دیجئے زبان باہر نکال کر ٹھوڑی کو چھونے کی کوشش کیجئے۔  
 آنکھیں پوری طرح کھول دیجئے اور منہ بند داپس اپنے پہلی پوزیشن  
 پر آہائیے یہ ہوا ایک چکر اگر وقت ہو تو دوسرا چکر بھی کر لیجئے  
 نہیں تو یہی ایک چکر کافی ہے جب پھر ہاتھ دم میں آئیں پھر ایک  
 چکر پڑا کر لیجئے۔ لیجئے کسی کو کالوں کاں خبر بھی نہیں ہوتی اور  
 منہش بھی ہو گئی۔

مر جو

## ٹائیگر انداز نشست

آپ نے سنا ہوگا کہ پیتا جب عرن پی پیتا ہے یا گوشت زیادہ کھا پیتا ہے تو کچھ وقت کے بعد منہ کے فدیوہ اس کا نو غذا کو باہر نکال دیتا ہے اور اپنے آلات ہضم (DIGESTIVE SYSTEM) کو خواہ مخواہ مشقت میں نہیں ڈالتا اسی خصلت کی وجہ سے پیتا دینا کے تمام دندوں سے پھرتیلا چالاک اور تیز ہوتا ہے۔ اگرچہ شیر جسمانی طور سے اس سے کہیں بڑا اور زیادہ طاقتور ہوتا ہے مگر پیتا محض اپنے پھرتیلے پن کی وجہ سے شیر کے دلو بیچ میں نہیں آتا اور نہ ہی شیر اس پر حملے کی غلطی کرتا ہے۔ مبادا اس کی سبکی ہو کیونکہ وہ تو آن واحد میں چھلانے کی طرح قابض ہو جاتا ہے۔

داصل خداک جو ہم کھاتے ہیں اس کا زیادہ تر حصہ تین سے چار گھنٹے تک میں ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے اہم اجزاء جسم کا جود بن جاتے ہیں اس کے بعد جتنا عرصہ یہ نوک ہائے جسم میں رہتی ہے ہائے آلات ہضم پر بھی بوجھ ہی رہتی ہے کیونکہ یہ آلات ہضم اس سے کچھ زیادہ عرصہ حاصل کرنے کی کوشش میں کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مشقت کے مطابق نشست



حاصل نہیں کر پاتے اور تھک کر خواہ مخواہ ادھ موئے ہو جاتے ہیں۔

یہاں جس افکارِ نشست کا بیان کیا گیا ہے آلاتِ ہضم کو شقت سے بچا کر انہیں قوی بنانا ہے۔ اس مشق کے سر انجام دینے سے ہم میں پیتے ایسی بھرتی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ پیتے کی طرح چپک کر ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ لگ جاتا ہے مگر سینہ شیر کی طرح جوڑا پھٹکا ہو جاتا ہے اور پیتے جیسی نلکت آ جاتی ہے۔

راقم السطح نے اکثر اکھاڑوں میں دیکھا ہے کہ پہلوان لوگ ہادم کا شربت پینے کے فوراً بعد تے کر دیتے ہیں۔ یہ غلط ہے۔ حاصل کرتی بھی غذا کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد اور زیادہ سے زیادہ کھانا کھانے کے چار گھنٹے بعد تک تے کی جا سکتی ہے یہ ایک نہ تبدیل ہونے والا مسئلہ اصول ہے کیونکہ اس عرصہ میں غذا کا بیشتر حصہ جمد بدن بن چکا ہوتا ہے اور مصنوعی تے کا مقصد محض بھوک باہر نکالنا اور آلاتِ ہضم کو آرام پہنچانا ہوتا ہے۔

بعض ماہرین یوگا کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا سبب اس افکارِ نشست کا رہنمائی ہے۔ یہ مشق کھانا کھانے کے تین گھنٹے بعد اور چار گھنٹے سے پہلے سر انجام دی جاتی ہے۔ مگر اذہیں اس مشق کے فوراً بعد تقریباً ادھ پونے چاروں معدہ میں پکا کر کھائے جاتے ہیں۔ یہ مشق نقصان پہنچنے کا ادیشہ ہے۔ ان اصولوں سے مدد گزانی ہوگی۔

کے شروع کرنے سے پہلے پکا کر مکھ لئے جاتے ہیں تاکہ مشق کے بعد تیار چادروں کا انتھار نہ کرنا پڑے اور فوراً کھائے جائیں۔  
 اس تیلے کے بعد آپ اکڑوں بیٹھ جائیں اور تانہ پانی جتنا پنی سکتے ہیں پی لیں اس کے بعد کھڑے ہو کر آگے کی طرف جھک جائیں اور اپنی انگلیاں حلق میں ڈال کر گرد گھٹائیں معمولی سی کوشش سے آپ کو تے ہو جائے گی نہ صرف پانی بلکہ خوراک کا کچھ حصہ بھی باہر آجائے گا اب دہانہ پانی پی لیجئے اور اسی طرح تے کر ڈالئے۔  
 سہارہ پھر ایسے ہی کیجئے حتیٰ کہ پانی بالکل صاف آنا شروع ہو جائے۔  
 اس عمل کے بعد پانچ منٹ تک سستا لیجئے اور پھر فوراً ہی دودھ میں تیار شدہ چاول کھا لیجئے چادروں کی مقدار متعین نہیں کی جاسکتی کیونکہ ہر شخص کی مقدار دوسرے سے الگ ہوتی ہے بس اتنی احتیاط کیجئے کہ پیٹ بھر کر نہ کھائیے کچھ بھوک رہنے دیجئے اس خوراک کے تین گھنٹے بعد دیا دفیرو حسب منہاجت کھا لیجئے۔

یہ مشق ہفتے میں ایک یا دو دفعہ کی جاتی ہے اسے ہر روز نہیں کیا جاتا مگر چارے گرو اسے ایک دن چھوڑ کر کیا کرتے تھے۔

## یوگا مڈرا انداز نشست

ماہرین یوگا کے مطابق یہ انداز نشست کم و بیش چالیس مختلف  
امراض کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً امراض رم اور امراض شکم کے لئے  
تو اکیس کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انداز نشست معدہ - جگر - بلبلہ - کلی اور دیگر  
مختلف نغود پر اثر انداز ہو کر ان تمام اعضا کی اصلاح کرتا ہے۔

خصوصیت کے ساتھ یہ انداز نشست - ذیابیطس - پیدائے بعض ضعیف  
معدہ اور ضعیف جگر اور مجلس کو روکی کے لئے نہایت ہی عمدہ علاج ثابت  
ہوا ہے۔

علامہ انبیا اس انداز نشست سے نہر پیٹے مانے خصوصیت کیساتھ  
جسم سے غلیظ جو جلتے ہیں اسی وجہ سے اس انداز نشست کے برابر برائیاں  
بچنے سے امراض قلب کا خطرہ نہیں رہتا۔

یوگا مڈرا انداز نشست فنک کو کم کرتا ہے۔ خصوصاً کمر کے پاس کا  
ٹکا ہوا ہڈی ناگوشت بہت جلد تحلیل کر دیتا ہے۔ اس انداز نشست سے  
چھوٹے پر بلا کا ٹکڑا آہٹا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دانت  
مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دماغ تروتا نہ ہو جاتا ہے۔

یوگا مڈرا انداز نشست کے بارے میں مزید جاننے کے لئے  
دوسرے یہ انداز نشست



یوگامدرا اندازنشست

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

کے اوپری حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں جسم کے تمام اوپری حصے مثلاً آنکھیں۔ کان۔ دانت۔ دماغ وغیرہ اپنی اپنی ضرورت کے مطابق خون سے توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور ضرورت اجزا خارج کر دیتے ہیں۔ اس انداز نشست کے شروع کرتے ہی فرائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ آدمی اپنے آپ کو تعذرت و توانا۔ ہشاش بشاش طاقتور اور جوان محسوس کرنے لگتا ہے۔ دم توڑتی ہوئی اسگوں میں ایک نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ اور آدمی جاق و چوبند ہو کر یکسر بدل جاتا ہے۔

مشہور ہے مصری حیزن قلوب پلہ دیگر انداز نشست کے علاوہ یہ انداز نشست بھی لانا فائدہ سرانجام دیتا ہے۔ جو اسے کسی ہندو لوگ نے تعلیم کئے تھے۔

طریقہ: کنول انداز نشست: جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے، انتہاء کیجئے۔ دایبے بازو کو پیچھے موڑ کر بائیں کلائی دائیں ہاتھ سے مضبوط پکڑ لیجئے۔ آہستہ آہستہ پیشانی زمین کی طرف جھکاتے جلیے حتیٰ کہ پیشانی زمین پر ٹک جائے اور آپ کے دونوں ہاتھ سر کے اوپر زاویہ قائمہ بنائے ہوئے ہوں پانچ سینکڑے سے ۲۰ سینکڑ تک اسی انداز میں رہئے۔ پھر واپس آ جائیئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح تین چکر پورے کر لیجئے یاد رہے ہر چکر کے بعد ایک منٹ سے دو منٹ تک سستانا ضروری ہے۔

آسان سے سرانجام دے لیجئے۔ یہ انداز نشست تمام آسان ہیں کہ ہر شخص اسے

نشست سرانجام دینے کی مشکل پیش آئے گی۔ مگر

مگر شک کے نیست کہ آساں نہ شود

کے مصداق آہستہ آہستہ آپ کے اعضاء میں کچک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی۔ اور آپ کے پاؤں پٹلیاں آہستہ آہستہ مڑنی شروع ہو جائیں گی یہاں تک کہ آپ کنول انداز نشست نہایت ہی آسانی سے کر سکیں گے۔ اب دوسری مشکل آپ کو پیشانی کے زمین پر ٹکانے کی ہو گی۔ جو نبی آپ آگے کو جھکیں گے کرہیں درد کی قیس اٹھے گی۔ وہیں رک جائیے۔ مزہ نادر نہ لگائیے۔ نہ جھٹکے پیچھے بس اسی کو ہی مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ لگاتار اس محل کو ہماری دیکھیے حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ تصویر کے مطابق یہ انداز نشست پھر انجام دے سکیں گے۔

## وارنگ

اگر خدا نخواستہ کسی پر دل کا درد پڑ چکا ہے یا وہ بائی بڈ پریشہ کامریض ہے تو اسے اس انداز نشست سے پرہیز کرنا چاہئے۔ مگر کنول انداز نشست ضرور کرے۔ کنول انداز نشست امراض قلب میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

## شیر کی انگڑائی

یہ اندازِ نشست اتنا ہی قدیم ہے جتنا فنِ یوگا۔ ماہرین نے سب سے پہلے یہی اندازِ نشست وضع کیا اور بعد ازاں اس میں ترامیم کیں۔ اسی لئے اس اندازِ نشست میں بیشتر اندازِ لمٹے نشست کی خوبیاں موجود ہیں۔ مثلاً آقاؤں اس کا اس طرح ہوتا ہے جیسے شیر ہاتھار انداز میں کھڑا ہو۔ دوسرا پوز ایسے ہوتا ہے جیسے شیر سبٹ لگانے کے لئے تیار ہو رہا ہے اور تیسرا پوز بالکل کوبرا کے مشابہ ہوتا ہے جو متوقع حملہ کو روکنے کے لئے مستعد اور چھن کو اٹھائے کھڑا ہو۔ وغیرہ

اس اندازِ نشست کو صرف اعلیٰ درجے کے یوگی ہی سرانجام دیتے ہیں اور بقول ماہرین یوگا صرف اسی ایک اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا انسان کو دیگر اندازِ لمٹے نشست سے بے نیاز کر دیتا ہے اور یہ بات ہماری سمجھ میں بھی آتی ہے۔ یہ اندازِ نشست ان گنت بیماریوں کا علاج ہے۔ مثلاً ایسے امراض کے لئے تو

میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس کے

مدرس اثرات محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس اندازِ نشست کے



شیر کی انگڑائی (تصویر ۱)



FREE AMLIYAT BOOKS... pdf  
شیر کی انگڑائی

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



## شیر کے انگڑائی (تصویر نمبر ۲)



بسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں بہتا جو اس کی نڈ میں آکر فعال نہ ہو جاتا ہو۔ اس انداز نشست کا اثر - بانڈوں - ہاتھ کے پنجوں - پاؤں - پٹلیوں - کولہوں - آکاش پر پڑا ہوا پیٹ - سینہ - گردن - آٹھ ناک اور کان کے علاوہ پینل گلینڈ اور تھائی رائیڈ گلینڈ پر خاطر خواہ مرتب ہوتا ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے خون کا ایک درہر دست دیکھنا ان تمام اعضاء کو ان کی ضرورت کے مطابق غذائیت فراہم کر کے انہیں صحت مند اور فعال بنا دیتا ہے۔

## ریوہ کی ہڈی کے امراض

اس انداز نشست کے آخری پوز میں ریوہ کی ہڈی کمان

کی صورت آتی ہے۔ جس کے نتیجے میں اس کے مٹھروں میں قدرتی لچک پیدا ہوتی شروع ہو جاتی ہے۔

مڈی اور دیگر اعضاء جسمانی میں چمک ہیں۔ جوانی کا بھرا نام ہے  
اس قدرتی چمک کا مفقود ہونا بڑھاپا کہلاتا ہے لہذا یہ امانت نشست  
بڑھاپے کو موثر کرنے اور اطفالہ شباب کے لئے مشہور ہے۔

## گردوں کے امراض

سبب ہم اس امانت نشست کے آخری پوز پر پہنچتے ہیں  
تو ہمارے گردوں کا خون باہر پمپ ہو جاتا ہے اور جراثیمی ہم اس  
امانت نشست کو ختم کر کے اصل حالت میں واپس آتے ہیں۔  
خون مدہامہ گھٹوں میں عمل تطہیر (FILTRATION) کے لئے آ  
موجود ہوتا ہے۔ اس طرح ہمارے گردے خال ہو جاتے ہیں اسی  
لئے اس امانت نشست کو گردوں کے اکثر امراض میں تجویز کیا  
جاتا ہے۔

## گردن اور چہرے کی جھڑیاں

چونکہ اس امانت نشست کے دوران گردن اور چہرے کے  
عضلات تن جاتے ہیں لہذا خون کا دوران ان حصوں میں نیز ہو جاتا  
ہے۔ انجام کار ۲۰ صرف گردن اور چہرے کی جھڑیاں قاشب ہو جاتی  
ہیں بلکہ عورتوں کا شکا ہوا بد نما گوشت بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ مزید  
یہ کہ یہ امانت نشست نوجوانی کی بے احتیائیوں کے باعث عام  
کمزوری کا شانی علاج ہے کیونکہ دوران وندش جنسی اعضاء کی طرف  
خون کی فراوانی ان اعضاء کو سرور و شہادت دلاتی ہے۔

اس اندازِ نشست پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ہاضمے کا فعل درست ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل کر گنتی ہے اور انسان جو کچھ کھاتا ہے جسم کو "گنتے گنتا" ہے۔ آنکھوں میں ہچک۔ چہرے پر تازگی اور رفتی آجاتی ہے۔ مسجد اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے انسان دن بھر جاتی و چوہد اور ہشاش بشاش رہتا ہے۔

### جریان

آجکل لوہانوں میں مرضِ جریان عام ہو رہا ہے۔ یہ اندازِ نشست اس کا شالی علاج ہے۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے حراروں (CALORIES) کی ایک بڑی مقدار خرچ ہو جاتی ہے اور جریان ایسے اسراروں کی زیادتی اور قبض کے باعث پیدا ہوتے ہیں لہذا اس اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے سرش کے لئے اس مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

### طریقہ

#### پہلا حصہ

سیدھے کمرے پر مائے جبکہ آپ کے پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو اب آگے کی طرف بٹکتے ہوئے دونوں ہاتھ فرش پر رکھیں۔ دونوں بازوؤں اور ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر دیجئے۔ اس وقت کی خصوصی احتیاط یہ ہے کہ آپ کے کمرے نیچے

سے زیادہ اونچائی پر ہوں اور آپ کے جسم کا پورا بوجھ آپ کے پاؤں کے پنجوں اور ہاتھ کی تھیلیوں پر ہو) اب اپنی ٹھوڑی کو سینے پر لگا کر نظریں دونوں پاؤں پر گاڑ دیجئے۔ دس سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہئے۔

### دوسرا حصہ

دونوں پاؤں کو جھکاتے ہوئے اپنے سر کو آگے کی طرف بڑھائیے اسی اثنا بنے کو بھی نیچے کی طرف جھکاتے ہائیے ختمے کہ آپ کا سینہ فرش کو چھو جائے مگر ایسے کہ سینے کا بوجھ فرش پر نہ ہو دو تین سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہئے۔ اب ہانکوں کو سیدھا کرتے ہوئے اوپر کی طرف دائرے کی شکل بناتے ہوئے آٹھ ہائیے (آپ ایسے اوپر کو اٹھئیے جس طرح طیارہ زمین کو چھوڑ کر فضا میں بلند ہوتا ہے) اب اپنی دیکھ کی لڑی کو عراب کی شکل بناتے ہوئے گردن پیچھے کی طرف موڑ کر چھت یا آسمان کو ٹکنا شروع کر دیجئے۔ اس پوزیشن میں تقریباً پندرہ سیکنڈ رہئے۔ پھر اپنی پہلی پوزیشن (یعنی جیسے خیر بادقار (خازم کوڑا ہوتا ہے) میں واپس آجائیے۔ یہ ہوا ایک پکڑ۔ اس طرح دس سے ۷ پکڑ یا جتنی آپ کی طاقت ہو سرانجام دیجئے۔

مگر غور کیے! یہ مددش سخت تھکا دینے والی ہے اس لئے انتہائی سہولت سے کرنا چاہئے۔ بعد ازاں ہر پختے ایک پکڑ کا اضافہ کر کے باقیہ جتنے کہ دس تک ہوں گے۔

## مبادل کو لھوں کا تناؤ

ریڑھ کی ہڈی کو لچکدار بنانے کے لئے ہم مختلف انداز طے  
نشت پیش کر چکے ہیں مگر یہ انداز نشت ان سب سے  
مختلف ہے۔ اس انداز نشت سے نہ صرف ریڑھ کی ہڈی پلوڈ  
(SIDES) کی طرف سے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتی ہے بلکہ  
اس انداز نشت سے گردن، کندھے، کوہے، مانس اور پٹریاں  
بیک کھی جاتی ہیں۔ جس سے ان اعضاء کا مدعا غن تیز ہو جاتا  
ہے جس کی بدولت یہ اہم حصے خون سے خوب سیراب ہو کر صحت مند  
اور لچکدار ہو جاتے ہیں۔ یہ انداز نشت خواتین و حضرات دونوں  
کے لئے بے حد مفید ہے۔ یہ انداز نشت دن بھر کی ٹھکن  
دور کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

## پیٹ کے امراض کا علاج

اس انداز نشت کے مسلسل سرانجام دینے سے پیٹ کے  
بہت سے امراض مثلاً بد ہضمی، بھوک کا نہ لگنا، قبض و غیرہ از خود دور  
ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیٹ میں جھٹی تلی اور جگر کا تو یہ شافی  
ملاح ہے گردن کے سر میں بھی یہ انداز نشت بے انتہا



متبادل کولہوے کا تناؤ (۱)



متبادل کولہوے کا تناؤ (۲)

FREE AMERICAN BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/group/Freeamliyabooks/>

مفید ثابت ہوا ہے اس انفانر نشست سے بول و بلاز کے  
اعضاد کی خاطر غواہ مالش جو جاتی ہے جس سے ان اہم اعضاد کی  
کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ کمر اور ہڈوں کے درد کے لئے یہ انفانر  
نشست اکثر تجویز کیا جاتا ہے اور اس کے ہمیشہ کامیاب نتائج  
برآہ ہوئے ہیں۔

## دورانِ خون

اس انفانر نشست کا خاص اثر دورانِ خون پر پڑتا ہے  
جس سے دورانِ خون مختلف اعضاد میں متوازن ہو جاتا ہے کئی  
دیگر امراض کا ان خود علاج قلع ہو جاتا ہے۔

## نوجوانوں کے امراض

یہ ہندش نوجوانوں میں ایک خاص مرض کا بھی جس میں پیشاب  
کے اوّل یا آخر مفید رنگ کے قطرے چپکنے لگتے ہیں شافی علاج  
ہے۔ میڈیکل سائنس تو اس مرض کو کوئی اہمیت نہیں دیتی مگر ہائے  
جیسے گرم خطے کے لئے یہ مرض نوجوانوں کو گھس کی طرح کھا جاتا  
ہے اس مرض میں کیلشیم، فاسفورس ایسوس فاسفٹس اور کچھ  
دیرومنز و فیرو سفید قطروں کی شکل میں خلع ہوتے ہیں جس سے  
ان جوانانِ آبِ حیات کی کلی کو باعث کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔ لہذا  
یہ انفانر نشست نوجوانوں کو خاصا گرم خلع کے نوجوانوں کے لئے

بہت بڑی نعمت ہے۔

خواتین میں یہ اندازہ نشست لیکوریا اور دیگر امراض رحم کا موثر علاج ہے۔ مگر دورانِ حمل یا خاص ایام میں اسے بالکل نہیں کرنا چاہیئے یہ ایک سخت تاکید ہے۔

## گردن کی جھڑیاں

اس اندازہ نشست سے گردن کے پٹھے ہر طرف سے کچھ جلتے ہیں جس سے ان حصوں میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ اور گلوں کے ارد گرد خالو نکلا ہوا گوشت تعمیل ہو جاتا ہے۔ یہ اندازہ نشست دسویں عمر رسیدہ خواتین کے لئے مفید ہے بلکہ کم سن لڑکیاں بھی اسے اپنا کر مزید اسلٹ بن سکتی ہیں اور ریشہ کے لئے جھڑیاں جیسی بلا سے نہات حاصل کر سکتی ہیں۔ اگر اس اندازہ نشست کو ”کر کے تناؤ“ کے ساتھ کیا جائے۔ تو فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔

## عمر رسیدہ حضرات کے لئے

عمر رسیدہ حضرات کے لئے جو جنسی طور پر بالکل نڈھال ہو چکے ہوں یہ اندازہ نشست بے حد مفید ثابت ہوا ہے مگر متوقع نتائج بہت سی جگہ پر مل سکتے ہیں۔ جب صنفی خواہش کو کچھ عرصے کے لئے یکسر دبا دیا جائے تاکہ اس دوران میں یہ اندازہ نشست



جہانی اعضاء کی شکست و ریخت کو معد کر کے ان کو صحت مند بنا سکے۔ مکمل طور پر صحت یاب ہونے کے بعد بھی ضمنی خواہش کو اعتدال کے ساتھ پورا کیا جائے اور ہاتھوں سے یہ اعنائے نشست سرانہام دیا جائے۔

## طریقہ

دسی یا چمائی فرش پر بچھا کر دونوں پاؤں کو سامنے پھیلا کر ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر کے بیٹھ جائیے آدھ منٹ تک اسی طرح بے حس و حرکت بیٹھے رہیے۔ یاد ہے کہ اسی طرح بیٹھے رہنا بھی اس اعنائے نشست کا ایک حصہ ہے۔ آدھ منٹ کے بعد داہنا پاؤں اوپر کی طرف کھینچ کر گھٹنوں کو جھکاتے ہوئے داہنا پاؤں بائیں ران کے نیچے رکھ دیجئے۔ آدھ منٹ اسی انداز میں بیٹھے رہیے۔ اب مزید آگے بڑھئے یعنی ذرا سا اوپر اٹھ کر اپنی ایڑی کو مقعد کے پاس رکھ دیجئے۔ مگر اس طرح رکھنے کہ آپ کے جسم کا بوجھ ایڑی پر نہ پڑے آدھ منٹ اسی انداز میں بیٹھے رہیے۔ یاد ہے کہ یہ اعنائے نشست شروع ہو چکا ہے اور آہستہ آہستہ آگے بڑھ رہا ہے۔ ہاں تو آدھ منٹ کے بعد ہوتا ہاں پاؤں کھینچ کر داہنی ران کے پاس سے گناتے ہوئے زمین پر رکھ دیجئے۔ اس کے بعد آپ کا ہایاں گھٹنا ہانکل سیدھا کھڑا ہو جائے گا۔ اب دہا دہا بار اس اعنائے نشست کو کرے کہ آپ

کا ہایاں گھٹنا آپ کی مائیں بطن کے نیچے سے گذر رہا ہو۔ اب مائیں ہاتھ سے بائیں ٹانگ کا انگوٹھا پکڑ لیجئے۔ آدھ منٹ اسی طرح بیٹھے رہئے ابھی اندازہ نشست مکمل نہیں ہوا۔ اب مزید آگے بڑھیئے اور بائیں ہاند کو اس طرح نیچے موٹینے کو یہ ہاند نیچے کی طرف سے جوتا ہوا آپ کی مائیں مان تک پہنچ جائے۔ اب آپ کا انداز یہ ہوگا کہ آپ کے دونوں کندھے ایک دوسرے کی طرف کھینچے رہے ہوں گے آدھ منٹ تک اسی حالت میں بیٹھے رہئے۔ مزید آگے بڑھیئے اور اس انداز نشست کو مکمل کرنے کے لئے اپنے سر کو ایک دم نیچے کی طرف موڑ دیجئے تاکہ آپ کی گردن کے عضلات پوری طرح تھ جائیں۔ ایک منٹ ایسی انداز میں بیٹھے رہئے۔

یہ ہوا اس انداز نشست کا آدھا چکر ایک منٹ سستا لیجئے اور بقیہ آدھا چکر پورا کرنے کے لئے بجائے دائیں پاؤں کے بائیں پاؤں سے آغاز کیجئے اور بالکل مندرجہ بالا انداز کا اس کیجئے۔ یہ ہوا ایک مکمل چکر۔

اگرچہ یہ انداز نشست خاصا لمبا ہے مگر اس کے فوائد اس قدر ہیں کہ یہ طوات کوئی معنی نہیں رکھتی۔ اگر آپ غور سے مندرجہ بالا طریقہ پڑھیں گے اور ساتھ ہی ساتھ تصاویر بھی مدد لیں گے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ لمبے سراجام سے سکتے ہیں۔ یہ ایک لاکھ ۴۸ ہزار انداز نشست ہیں جو آپ کو سکتا ہے۔

حرفی نہیں۔ صرف خاص خاص اعزاز ہائے نشست کو جو  
 طبیعت کے موافق اور یکھنے میں آسان ہوں سیکھ لیجئے اور  
 ان پر عمل پیرا ہو جائیے۔

مر جو

صکراتناؤ  
(۱)



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## کمر کا تناؤ

کمر انما نہ نشست کے دوران میں جسم کے جوڑتے تناؤ کی کیفیت سے مدچار ہوتے ہیں۔ وہی جڑتے مخالف سمت میں اس انما نہ نشست کی ند میں آکر تن جاتے ہیں جس سے ان حصوں میں کچک پیدا ہو جاتی ہے اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس انما نہ نشست کا خاص اثر ریشہ کی ڈی پر ہوتا ہے اس سے ریشہ کی ڈی کے مہروں میں کچک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریشہ کی ڈی کے مہروں میں کچک جمالی کا دوسرا نام ہے۔ اس انما نہ نشست کا اثر پیٹ کے عضلات، ہانڈوں اور ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ انما نہ نشست خاص طور سے مشہور ہے۔ کوہوں کے ابد گرد کا بد نما گوشت اس انما نہ نشست کے ملکہ عمل سے تحصیل ہو جاتا ہے اور آدمی اسلٹ دکھائی دینے لگتا ہے۔

اس انما نہ نشست کے دوران میں حامل کا سر جھک کر گھٹنوں کے ساتھ لگ جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے حصوں کو سیراب کر دیتا ہے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بہتر بننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور داخلی صلاحیتیں ابھر کر ہونے لگتی ہیں۔

صحرہ کا تناؤ (۲)



FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی فعدہ پر ہوتا ہے جنسی طور پر کمزور حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست عرق النسا SCIATICA کا شافی علاج ہے۔ اس مرض میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے بعض اوقات دونوں ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ رات کو اچانک اٹھ کھل جاتی ہے اور مریض ٹانگ تک نہیں چلا سکتا۔ اس مرض میں معمولی درد دھڑکنے والی اقدیہ بھی کام نہیں کرتیں مگر اس اندازِ نشست کا عامل اس مرض سے پیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتا ہے۔ طب جدید میں مرض کا علاج فقط سرجری ہے بعض اوقات سرجری کے بعد پھیپھڑیہ درد جوں کا توں رہتا ہے اور مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔

### ٹھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

یہ اندازِ نشست ٹھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جب آپ دن بھر کے کام کاج سے تھکے ماندے گھر واپس آئیں تو ایک چادر دھکی یا فرش پر سیدھے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر بے سہ لٹ جائیں ایک منٹ سے پانچ تک اسی طرح لیٹے رہیں۔ بعد ازاں اس اندازِ نشست کے کچھ سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ سات چکر سرانجام دیں۔ سرجیکل کے مہمان میں ایک استاد کا تجربہ ہے۔ وقفے کے دوران میں پہلے کی طرح جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس سے

صرف آپ کی دن بھر کی ٹھکن دھو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش  
 اندر چست ہو جائیں گے اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ پھل امانر  
 نشست • جسے ہم ایک ساتھ باب میں پیش کر چکے ہیں سرانجام دیں  
 تو سبحان اللہ ان دونوں کو ایک ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پٹے  
 کمر کا تاؤ سرانجام دیں پھر ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں بعد ازاں  
 • پھل امانر نشست • کریں اور ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں • ایک  
 منٹ کے وقفے کے بعد پھر ایک دفعہ کمر کا تاؤ سرانجام دیں اور حسب  
 ساتھ ایک منٹ کے وقفے کے بعد دوبارہ پھل امانر نشست پر عمل پیرا  
 ہوں • پھر ایک سے پانچ منٹ تک بے سہ جسم کو بالکل تھکا چھوڑ  
 کر لیٹ جائیں • بس اتنا ہی کافی ہے یعنی دو • دو چکر ہر ایک امانر  
 نشست کے پڑے ہو جائیں •

یہ امانر نشست خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لئے جو جنسی  
 طور پر بے حد کمزور ہوں • تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس امانر نشست  
 کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی فائدہ پر ہوتا ہے بلکہ تاسلی  
 اعضا پر بھی براہ راست ہوتا ہے • خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور  
 اور بے حس اعضا کو میراب کر کے جوانی کی تندی اور تیزی واپس لاتا  
 ہے • لہذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ امانر نشست ایک نعمت و غیر حرقہ  
 ہے کہ نہیں •



نذر د لگیئے۔ جھکے د میجئے بکہ نہایت ہی آہستگی سے جہاں تک  
آپ معمول کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رُک جائیے۔  
اس پوزیٹیو کو اس دن کے لئے مکمل امانز نشست تسلیم کر لیجئے۔  
اگے بعد فدا ادا آگے بڑھئیے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی  
چمک کو واپس لائیے۔

### دندش کا طریقہ

پہلا حصہ، فرش، چاندنی، مدی وغیرہ پر اپنے جسم کو ہانک  
ڈھیل چھوڑ کر لیٹ جائیے۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اس طرح  
بیٹھے رہیے۔ اب اٹھ کے بیٹھ جائیے۔ دونوں ہاتھیں سارے چھیل دیجئے۔  
دونوں پاؤں ٹا میجئے۔ گھٹنوں کو فرش وغیرہ پر سختی سے جما دیجئے۔  
اس امانز نشست کے دوران گھٹنے زمین پر سے اٹھنے نہ پائیے۔  
آگے جھک کر دونوں انگوٹھے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجئے۔

مگر ٹھہریے، مبتدی کے لئے یہ اتنا آسان نہیں۔ خوشی آپ  
آپ آگے جھکیں گے۔ آپ کی کمر میں درد کی ایک زبردست میس اٹھے  
گی۔ بس یہیں رک جائیے۔ مزید آگے نہ جھکیے۔ اسی کو مکمل امانز نشست  
تسلیم کر لیجئے۔ اور اس پوزیشن میں ایک منٹ تک یا حسب تک آپ سے  
پائیاں میٹھا جائیکے بیٹھے رہئے یہ ہوا ایک بھر۔ اسی طرح ایک منٹ کے  
آخر کے بعد دوسرا اور پھر تیسرا بھر کر لیجئے۔

دوسرا حصہ، چپے کے گوشوں میں ہاتھ رکھ کر لیجئے۔

آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں لچک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ آپ باسانی اپنے مددوں ہاتھوں سے جھک کر اپنے پاؤں کے مددوں انگوٹھے پکڑ سکیں گے۔ جب اس مدد تک لچک آپ کی کمر میں پیدا ہو جائے تو آپ خدا اور آگے بڑھنے منہ کے ذریعے پیٹ کو ہوا سے خالی کر دیجئے جیسے 'یو دھیانہ' میں کرتے ہیں۔ اپنے مددوں ہاتھوں کی کہنیوں کو جھکا کر گھٹنوں سے خدا آگے نکال دیجئے اور اپنی پیشانی گھٹنوں پر لگا دیجئے۔

مگر یہ عمل بھی اتنا آسان نہیں۔ اس کے لئے بے پناہ دیانت کی ضرورت ہے۔ ہر مدد کو کشش کرتے رہیے۔ حتیٰ کہ آپ کی کمر میں اتنی لچک پیدا ہو جائے گی کہ آپ باسانی مکمل اعجاز و نشست کو سر انجام دے سکیں گے۔

# یوگا بیوٹی ٹیپرنگ

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## یوگا بیوٹی پروگرام

ہم قارئین کرام کی خدمت میں • یوگا بیوٹی پروگرام • پیش کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی جسمانی ساخت • جگو اور وقت کی سہولت کے مطابق اپنے لئے ورزشیں منتخب کر سکیں چار یا دو گھنٹے ہے کہ اتنے تھوڑے وقت میں کوئی اور ورزش ان فوائد کی حامل نہیں ہو سکتی ہو اس پروگرام پر عمل کرنے کی بدولت حاصل ہو سکتے ہیں۔

یوگا بیوٹی پروگرام شروع کرنے سے پہلے آپ اپنی ایک تصویر بنوا لیجئے جس میں آپ کے غذا و خال خوب نمایاں ہوں • ہمارے مضامین کو معیارہ پڑھ کر ان کی ہدایات کے مطابق عمل کیجئے • دو ماہ کے بعد دوبارہ تصویر بنوائے • پھر اس تصویر کا اپنی پہلی تصویر سے موازنہ کیجئے • یقین جانیے آپ اپنی دوسری تصویر دیکھ کر حیران رہ جائیں گے • یہ کوئی معجزہ یا کرامت نہیں • بس چند ورزشیں ہیں جو سالہا سال کے تجربات کا نچوڑ ہیں چار یا دو گھنٹے کہ ہم نے بہت سے ایسے خالق پیش کئے ہیں جو آج تک ضبط و تحریک میں نہیں لائے گئے • بعض ایسی ورزشیں پیش کی گئی ہیں جن کے نتیجے میں ستمی ستمی سے صحت یابی ہو کر عام لوگوں کو ان سے آگاہ کیا جائے • چائے پاس مدین سسٹم کی ایسی کتب موجود ہیں

میں جا بجا یہ تنبیہ کی گئی ہے کہ ان اعزاز ہائے نشست کی ایسے حفاظت کی جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے اور سوائے اونچی فالت کے برہمنوں کے کسی کو ان سے آگے دیکھا جائے: سگو ہم تو اس پر کار بند ہیں۔

جو سیکھو کسی کو سکھاتے ہیں

میتے سے میتے کو جلاتے ہیں

علامہ الہی جیسے پیش نظر ہمیشہ عربی کا یہ مقولہ رہا ہے: ایسی کوئی تحریر دھوڑ جائے ہو اگر بعد عشر حق تھائے شاد کے سامنے پیش کی جائے تو تمہیں شرمندگی اٹھانی پڑے۔

اب ہم اصل موضوع کی طرف پڑھتے ہیں اور ہانچ، دس، پندرہ، بیس اور پچیس منٹ کے الگ الگ پروگرام پیش کرتے ہیں۔

نخواستین و حضرات کے لئے

۵ منٹ (۳۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوتی پروگرام

کان امانر نشست — ۶۰ سیکنڈ

وقف — ۳۰ سیکنڈ

یوگا مندا — ۶۰ سیکنڈ

وقف — ۳۰ سیکنڈ

یوگا امانر نشست — ۶۰ سیکنڈ

وقف — ۳۰ سیکنڈ

یوگا امانر نشست — ۶۰ سیکنڈ

وقف — ۳۰ سیکنڈ

FREE FAMILYAAT BOOKS.....pdf

https://www.facebook.com/groups/freefamilyaatsbooks/

پُر جوش حیوانوں کے لئے

۵ منٹ (۲۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

شیر کی انگڑائی (بچے ہانکے ہیں) — ۱۲۰ سیکنڈ

وقفہ — ۶۰ سیکنڈ

سرش یا سرنگ انداز نشست — ۶۰ سیکنڈ

وقفہ — ۶۰ سیکنڈ

۳۰۰ سیکنڈ

میزان

عمدہ رسیدہ خواتین یا بچوں کے

چہرے پر جھٹکریاں ہوں۔

۵ منٹ (۲۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

کبرا یا کان انداز نشست — ۶۰ سیکنڈ

وقفہ — ۲۰ سیکنڈ

پرگمڈا یا کمر کا تناؤ — ۶۰ سیکنڈ

وقفہ — ۲۰ سیکنڈ

شیر ہبر انداز نشست — ۱۲۰ سیکنڈ

۳۰۰ سیکنڈ

میزان

نوٹ

وقفہ کے دوران جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیے تاکہ

کمر کی سافٹ ٹائلنگ کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جانا بھی

پرگمڈا کی ایک مددگار چیز ہے۔

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/globals.freeamliyatbooks/>

شوخی و شنگ دوشیزاؤں کے لئے

۷ منٹ (۴۲۰) سینڈ اکائیو کا بیوٹی پروگرام

سرونگ انداز نشست	۶۰۔۔۔	سینڈ
وقفہ	۲۰۔۔۔	سینڈ
یوگا غذا انداز نشست	۶۰۔۔۔	سینڈ
وقفہ	۲۰۔۔۔	سینڈ
پتھر انداز نشست	۶۰۔۔۔	سینڈ
وقفہ	۲۰۔۔۔	سینڈ
لاکھ غذا	۱۲۰۔۔۔	سینڈ
وقفہ	۲۰۔۔۔	سینڈ
میزان	۴۲۰	سینڈ

اگر آپ کے پاس وقت ہے تو اس پروگرام کو دہن کیا جاسکتا ہے یعنی ہر انداز نشست بجائے ایک دفعہ کے بعد دوبارہ سرانجام دیا جائے۔ مگر ہر انداز نشست کے بعد مقررہ وقفہ لازمی ہے۔ یوگا کے انداز ہائے نشست یکے بعد دیگرے نہیں کئے جاسکتے بلکہ ایک انداز نشست کی انجام پذیری کے بعد دوسرا انداز نشست شروع کرنے سے پہلے وقفہ بے انتہا ضروری ہے۔

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/>



نحواتین و حضرات کے لئے

۱۰ منٹ (۹۰۰ یکینٹ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یکینٹ	۹۰۔۔۔	یوہیاد امانر نشست
یکینٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکینٹ	۹۰۔۔۔	سرش یا سوگ امانر نشست
یکینٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکینٹ	۹۰۔۔۔	ہلی امانر نشست
یکینٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکینٹ	۲۰۔۔۔	یوگا خدا
یکینٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکینٹ	۲۰۔۔۔	کان امانر نشست
یکینٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکینٹ	۹۰۔۔۔	مچل یا چکر امانر نشست
یکینٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکینٹ	۱۲۰۔۔۔	سانس کی مشقیں جو آپ کو پسند ہوں
یکینٹ	۹۰۰۔۔۔	میزبانی

سانس کی منڈشوں میں "مراقبہ" اسم "فات" بھی شامل

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/>

خواتین و حضرات کے لئے

## ۱۵ منٹ (۹۰۰ ایکٹ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یکٹ	۴۰۔۔۔	بدھیا انداز نشست
یکٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکٹ	۴۰۔۔۔	سرش یا سرنگ انداز نشست
یکٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکٹ	۴۰۔۔۔	ہل انداز نشست
یکٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکٹ	۴۰۔۔۔	دیگا متھا انداز نشست
یکٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکٹ	۴۰۔۔۔	پھل یا پکھ انداز نشست
یکٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکٹ	۴۰۔۔۔	کوبا انداز نشست
یکٹ	۲۰۔۔۔	وقفہ
یکٹ	۴۰۔۔۔	فیبر ہر انداز نشست
یکٹ	۲۱۰۔۔۔	سانس کی دوز خیمیں جو آپ کو پسند ہوں
یکٹ	۹۰۰	میزان

نو خواتین و حضرات کے ساتھ انداز مارنے نشست پر عمل پیرا

دہرے ہوں مگر ۱۵ منٹ کی بجائے ایسے ایسے تھکے ہوئے

کرتی چاہتے ہوں وہ اسی پروگرام کو دہرا سکتے ہیں۔ یعنی ہر اندازِ نشست کو ایک دفعہ کرنے کی بجائے دو دفعہ کریں اور ہر چوڑے کے درمیان وقفہ ضرور دیں۔ مثلاً کمان انداز نشست کا ایک چوڑا کر یا اب ۳۰ سیکنڈ کا وقفہ دیں یعنی ۲۰ سیکنڈ سستا لیں پھر ایک اور کمان انداز نشست کا چوڑا پورا کریں۔ پھر ۲۰ سیکنڈ کے لئے سستا لیں تب آگے بڑھیں۔ فرنیچر ہر چوڑے کے بعد ۳۰ سیکنڈ کا وقفہ (یا جتنا وقفہ کھایا گیا ہے) ضروری ہے۔

خواتین و حضرات کے لئے

۲۰ منٹ (۱۲۰۰ سیکنڈ) کل پروگرام بیوٹی پروگرام

۶۰۔۔۔ سیکنڈ

بودھیان انداز نشست

۲۰۔۔۔ سیکنڈ

وقفہ

۱۲۰۔۔۔ سیکنڈ

سرش یا سرنگ انداز نشست

۶۰۔۔۔ سیکنڈ

وقفہ

۶۰۔۔۔ سیکنڈ

ہل انداز نشست

۲۰۔۔۔ سیکنڈ

وقفہ

۶۰۔۔۔ سیکنڈ

یوگا مٹا

۲۰۔۔۔ سیکنڈ

وقفہ

۶۰۔۔۔ سیکنڈ

وقفہ

۲۰ منٹ

AMLIYAAT BOOKS

وقفہ

یکینڈ	۶۰—	پھلی یا پتھر امانہ نشست
یکینڈ	۳۰—	وقفہ
یکینڈ	۶۰—	کرہا امانہ نشست
یکینڈ	۳۰—	وقفہ
یکینڈ	۱۲۰—	شیر کی انگٹائی
یکینڈ	۶۰—	وقفہ
یکینڈ	۶۰—	مڈی امانہ نشست
یکینڈ	۳۰—	وقفہ
یکینڈ	۶۰—	شیر بر امانہ نشست
یکینڈ	۲۱۰—	سانس کی دندشیں جو آپہر کر پیند ہوں
یکینڈ	۱۲۰۰	میزان

نجاتین و حضرات کے لئے

۲۵ منٹ (۱۵۰۰ ایکینڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یکینڈ	۶۰—	یوہیانہ امانہ نشست
یکینڈ	۳۰—	وقفہ
یکینڈ	۱۲۰—	سرخ یا سوگند امانہ نشست
یکینڈ	۶۰—	وقفہ
یکینڈ	۱۲۰—	نی امانہ نشست
یکینڈ	۶۰—	وقفہ

FREE AMLIYAAT BOOKS

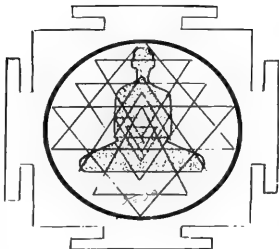
https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/

۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	پرگا قند انڈا نشست
۴۔۔۔۔۔	یکینڈ	وقفہ
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	کان انڈا نشست
۴۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	وقفہ
۱۲۔۔۔۔۔	یکینڈ	پھل یا چکر انڈا نشست
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	وقفہ
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	کوبرا انڈا نشست
۴۔۔۔۔۔	یکینڈ	وقفہ
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	مڈی انڈا نشست
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	وقفہ
۱۵۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	شیر کی اٹھوائی
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	وقفہ
۶۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	شیر ببر انڈا نشست
۲۱۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	سائس کی منڈیں جو آپ کو پسند ہوں
۱۵۰۰۔۔۔۔۔	یکینڈ	میزان

یہ تمام پرگلام صبح احد شام کے اوقات میں جب آپ  
 خالی پیٹ ہوں یا آپ کو کھانا کھانے ہو۔ مے کم از کم تین گھنٹے  
 گزرنے کے ہوں۔ مگر شرط یہ ہے کہ آپ نے مرضی غذا نہ کھائی  
 ہو۔ گھنٹے کے بعد یہ منڈیں کی جاسکتی ہیں۔ ویسے آپ جسے اوسع مرضی ہو  
 گھنٹے بعد یہ منڈیں کی جاسکتی ہیں۔ ویسے آپ جسے اوسع مرضی ہو

کھانے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ مریض غذائیں انسان کو نہ صرف بیمار  
بلکہ جلد بڑھا کر دیتی ہیں۔

ہر چو



# راج یوگ

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



تصویر نمبر ۱  
شمع بینی



FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



## شمع بینی

نن یوگ کے دو بڑے کتبہ دئے لکھ ہیں۔

۱: ہند یوگ

۲: راج یوگ

ہند یوگ کا تعلق نقطہ جسم انسانی کی طود و پوداخت سے ہے تاکہ  
ہلکا جسم مختلف امراض کے پھل میں نہ پھنسے اور اگر کچھ امراض اس  
پر حملہ آئے ہو چکے ہوں تو ان سے نجات کیسے حاصل کی جائے اور  
یہ کہ چلنا جسم خواہ کسی بھی ساخت کا ہو اس کو ایسے تندہست اور توانا  
بتایا جائے تاکہ ازیں بڑھاپے کی تکلیف وہ زندگی سے کیسے چھٹکارا  
پایا جائے اور بڑھاپے کو کیسے موخر کیا جائے۔

راج یوگ کا تعلق دماغ کی تربیت سے ہے یعنی یہ بات کہ اپنے  
دماغ کو اپنے (روح کے) کنٹرول میں کیسے کیا جائے۔ اس کے علاوہ  
وہ معنی اور عمارتیں جو ہیں جن کا ہمیں علم تک نہیں مگر ہم میں موجود  
ہیں ان کو کیسے بیدار کیا جائے۔ مختلف نفسیاتی اور معالیٰ امراض،  
مذہبات اور تخریبی رجحانات سے کیسے بچا جائے۔ غم، خستہ  
ہیئت، ذہنی کمزوری اور دیگر مسائل سے کیسے نجات

حاصل کی جائے۔

ذکرہ مدوں مکتبہ ہائے فکر انگ انگ نظریات رکھتے ہیں۔ ہر  
مکتبہ فکر کا یوگ اپنے کو دوسرے سے برتر سمجھتا ہے مثلاً ماہرین ہند  
یوگ کے مطابق راجہ یوگا کا ہند یوگ سے کوئی مقابلہ نہیں تھا  
فکوں میں راجہ یوگا، ہند یوگ کی ہمسری نہیں کر سکتا اور یہ کہ ہند  
یوگ ہر لحاظ سے اعلیٰ ہے۔ کیونکہ ان کے مطابق انسان کا جسمانی لحاظ  
سے تعدست و توانا اور چاق و چوبند ہونا ہی کافی ہے اگر دماغی  
طو پر وہ سست بھی ہے تو کوئی مضائقہ نہیں اور پھر بغیر جسمانی  
صحت کے آپ راجہ یوگا پر عمل بھی نہیں کر سکتے۔

اب ماہرین راج یوگ کی طرف آئیے۔ ہند یوگ کے مقابلے  
میں اسے ہر لحاظ سے افضل سمجھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر کوئی شخص  
دماغی لحاظ سے بالکل نامثل ہے اس کی عایدہ قوتیں بیدار ہو چکی ہیں  
تو وہ ضرور ان قوتوں کے بل بوتے پر اپنے جسم کی عود و پمخت کر سکتا  
ہے اگر کسی کا ذہن بیمار نہیں ہے تو جسم بھی بیمار نہیں ہو سکتا اگر  
کسی کا ذہن بڑھا نہیں تو اس کا جسم بھی بڑھا نہیں ہو سکتا۔ بقول  
ان ماہرین کے پہلے ذہن بیمار ہوتا ہے، تب کوئی مرض جسم پر  
حملہ آور ہوتا ہے۔ ذہنی بیماری کے بغیر کوئی مرض جسم پر حملہ آور نہیں  
ہو سکتا۔ چنبلی جیسے ماہر یوگ نے اپنی کسی بھی تصلیف میں ہند یوگ  
کا ذکر تک نہیں کیا۔ حالانکہ چنبلی کو "قائد آف یوگا" (یوگا کا باپ)  
کے نام سے یاد کیا گیا۔ PATANJALI BOOKS  
پنے چند گہت گہد کے لئے میں جوئے اور ہندو یوگ کے

انہی کی زیر نگرانی ضبط تحریر میں لایا گیا اس نملے میں تمام تحریری  
انسانی کمال پر کھیں باقی تھیں چنانچہ مشہور پاسٹ کیرو نے بھی ایسی  
ایک تحریر جو انسانی کمال پر منقش تھی۔ ہندوستان کی سیاحت کے دوران  
ایک برہمن کے پاس دیکھی جس کا ذکر اس نے اپنی کتاب "آپ اور  
آپ کا ہاتھ" میں کیا ہے۔

آپ نے دونوں مکتبہ ہائے فکر کے اقوال سنے۔ ان کے نظریات  
کو چٹھا میں اپنے نظریے کے انہماک کی اجالت چاہوں گا۔ میری  
رہنے میں یوگ کے یہ دونوں شعبے یکساں اہم ہیں اگر ایک انسان یو  
کی سی طاقت تو رکھتا ہے مگر عقل کے معاملہ میں بالکل کور ہے تو  
اسے کامیاب انسان نہیں کہا جاسکتا اور نہ وہ کوئی کار ہائے نمایاں  
سراہم ہے سکتا ہے۔

اس کے برعکس ایک آدمی بالکل کمزور اور نحیف ہے، چند قدم  
چلنا بھی اس کے لئے دو بھر ہے، دوسرے لفظوں میں وہ چلتی  
پھرتی فٹ ہے مگر اس کی دماغی صلاحیتیں اجاگر ہو چکی ہیں اور  
یہ کہ وہ بے شمار عقلی قوتوں کا مالک ہے تو یہ شخص بھی ہمارے  
لئے کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ اہم شخص "یا شخص برتر" وہ ہے  
جو جسمانی لحاظ سے تندرست قوی، صحت مند اور دلیو ایسی جسمانی  
طاقت رکھتا ہو اس کے ساتھ ہی وہ دماغی لحاظ سے بھی جاتی و  
چلتی ہو۔ یہی وہ انسان ہے جو ہمارے لئے کامیاب ہے۔

فرصت۔ قتل و دلاش سے سلجھاتا جو جہاں طاقت کا مظاہرہ کرنا چڑے  
 وہاں دماغ کی نگرانی میں طاقت کا مظاہرہ بھی کرتا ہے۔ گویا ہر معاملے  
 میں رابطہ و تفریط سے بچتا ہے اور اس کے تمام مظاہر عقل کے دائرے  
 میں ہیچے ہوئے بالکل معتدل اور معقول ہوں۔ یہ شخص "انسان برتر"  
 SUPER HUMAN کہلانے کا حقدار ہے۔

بھڑیوگ اور راجیوگ ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم  
 ہیں۔ تنہا کوئی بھی شلخ کسی انسان کو برتر انسان نہیں بنا سکتی یہی وجہ  
 ہے ہم نے سب سے پہلے تادمین کو بھڑیوگ سے مدشاس کرایا تاکہ  
 وہ ان ریاضتوں، مذشوں کے ذریعے اپنی صحت کو بحال کر سکیں اور  
 اگر پہلے سے صحت مند ہیں تو مزید طاقتور اور تھوڑا سا ہو سکیں۔ جسمانی  
 صحت کی بحالی کے بعد وہ راجیوگ کی طرف آئیں تاکہ ان کی دماغی  
 صلاحیتیں اجاگر ہوں۔ ان کی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کیا جائے اور ان  
 کے منفی جذبات کا دھواں تعمیری مقاصد کی طرف موڑا جائے۔ اضحال  
 ذہنی پرانگی۔ سستی۔ کاہلی اور خوف ایسے امراض کا قلع قمع کیا جائے  
 پرانہ بوسیدہ اور جگہ جگہ پر بند کیا ہوا لباس اٹار کر انہیں نیا خوبصورت  
 اور آراستہ لباس پہنایا جائے۔ مطلب یہ کہ انہیں یکسر بدل دیا جائے  
 تاکہ وہ بالکل نئی پرادسرت زندگی کا آغاز کر سکیں۔

اب ہم راجیوگ کا آغاز مولانا دھانی کے ایک شعر سے کرتے ہیں

میں نے گویا بند دلب بند

FREE AMLIYAT BOOKS

توجہ، آنکھیں۔ کان اور ہونٹ بند کر لیجئے اگر  
پھر بھی آپ کو "داد ہائے حق" سے آگاہی نہ ہو تو پھر  
بھڑپہ بنئے۔

مواصلات مولانا مومؒ ہیں یہاں سواتیہ کی تحقیق کر رہے ہیں جس  
میں آنکھیں، کان اور منہ وغیرہ بند کر کے توجہ اپنے "من" کی طرف  
مبذول کر دی جاتی ہے کہ آخر چلدا "من" ہے کیا؟ مواصلات چلدا "من"  
یعنی چلدا اپنے اندر ایک بے حد وسیع و عریض دنیا قائم ہے۔ جس  
کی ہم نے کبھی ایک جھلک بھی نہیں دیکھی۔ مختلف سواتیہوں اور ریاضتوں  
سے ہم اسی دنیا کی سیر کرتے ہیں۔ اس کے اسرار و رموز سے واقفیت  
حاصل کرتے ہیں۔ اس پُر اسرار جزیرے کی خاک چھانتے ہیں۔ اس کے  
فاصل اور بھول بھلیوں کو کھنگالتے ہیں اور اگر گرد یا شیخ نہ ہو تو  
بعض اوقات بھٹک بھی جاتے ہیں۔ کیونکہ بعض اسرار کے منکشف ہونے  
پر ہم اپنے آپ پر قابو نہیں پاسکتے۔ اب یہ فیض یا گرد و کام ہے کہ وہ  
ہمیں ان گہرائیوں سے نکالے اور دوبارہ اصل راہ پر گامزن کرے۔

حق تعالیٰ شاد نے ہیں بے شمار قوتوں سے لودا ہے بے پناہ  
طاقتیں ہیں عطا فرمائی ہیں۔ مگر ہمیں ان غنی قوتوں اور توانائیوں کا علم  
نہیں۔ کیونکہ ہم نے کبھی ان کی طرف توجہ ہی نہیں دی ہم تو صرف  
ہماری دنیا ہی کو سب کچھ سمجھتے ہیں۔ خوبصورت محلات، ہرے بھرے  
باغات، لڑائی و لڑائی کے میدان، ہوائی جہاز، شعلہ و شنگ حسینوں  
کی محفل ہائے رقص و سرور، ہوائی جہاز، شعلہ و شنگ حسینوں

ہم نے کبھی سوچا ہی نہیں کہ آخر ہمارے اندر جو ایک عظیم الشان عظمت  
موجود ہے اور جس کے ہم خود بادشاہ ہیں کیسی ہے۔ اس کے عملات  
اس کے بافت کیسے ہیں اس میں کیسی کیسی پراسرار مایاں ہیں۔ کیسی  
کیسی خوبصورت گھاٹیاں ہیں۔ اس دنیا کے تاریک غاروں میں کیسی کیسی جھلکتی  
ہفتیلیاں ہیں اور یہ دنیا کیسی پُر اسرار خوبصورت اور رنگین ہے۔

بیاباں دکھارہ دارغ آئندہ یہی

خیاباں دھندلارہ دارغ آئندہ یہی

اس پُر اسرار دنیا کی ایک جھلک دکھانے کے لئے ہم سب سے  
پہلے ایک شہزادہ آفاق مشق "طبع بینی" پیش کرتے ہیں۔ تاکہ آپ کے بچے  
ہم نے خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہو سکیں اکثر ماہرین یوگ بتدی حضرات  
کو شش بینی ہی کی ہدایت کرتے ہیں۔ دیگر مراحل بعد میں طے کرانے جاتے  
ہیں۔ مگر آپ سے کوئی معمولی مشق نہ سمجھیں۔ اس مشق کو صرف یوگی کرتے  
ہم ہی بلکہ جسے جسے ہنگامہ دینے لے بھی کیا ہے مثلاً پیر و مرشد  
حضرت غوث علی شاہ قندھار بھی اس کے حامل تھے۔ تذکرہ خواشیہ میں  
آیا ہے۔

"ایک روز ارشاد ہوا کہ جب چلنی عروس بادہ برسی کی تھی۔ کافی کا  
سبب چڑھ کر گھر کو آتے تھے کہ راہ میں ایک قہیر لے۔ سبق و فیروہ کی  
کلفت پوچھی پھر فرمایا ہم تم کو ایک آیت بتلاتے ہیں۔ رات کے وقت  
ایسا کرنا کہ جس سے تم کو کچھ معلوم نہ ہو۔" اور وہ یہ ہے کہ

ہزاروں کی کوہ پر اترتے ہوئے نظر آئے۔ تیسرے دن چڑھ کے برابر چڑھے مدد ملی کے برابر پانچویں دن کتھے کے برابر چڑھ گئے اس وقت ہزاروں خود بخود اُٹھ کر گھڑی کا صفارہ اور خود کھل گیا۔ ہم ڈر کر بھاگے اللہ جیسی اتنی کی گود میں جا چھپے؟

یہ عجیب اتفاق ہے کہ تیس برس پیشتر جب ہم نے صبح بنی شریعہ کی قسم ایک ہندو بد مذہب ہزاروں کی کوہ پر اترتے ہوئے نظر آئے تھے جو بعد میں غائب ہو گئے تھے مگر ہمیں کوئی شبہ نہیں گا۔ غالباً اس نے کہ ہم عمریں کافی بڑے تھے اللہ بھر کوئی جلالی عمل تو کر نہیں رہے تھے۔ نقطہ اپنی توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔

### حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات

تذکرہ غوثیہ میں مرقوم ہے: ایک روز ارشاد ہوا کہ میں احمد میرا بھائی دکن کی فوج میں بھرتی ہو گئے۔ چنانچہ ایک لڑائی میں ہم دونوں بھائی زخمی ہو گئے اللہ مات کو میدان جنگ میں چڑے تھے۔ کوئی جلا پڑ سانو حال نہ تھا۔ آدمی رات کے وقت پیاس کا درد ظہر ہوا۔ دیکھتا کیا ہوں کہ ایک برس پہلے تشقہ لگائے دس پندرہ آدمیوں کے ساتھ کوئے گھڑے سر پر دھوے زنجیروں کو پانی پلاتے چلے آئے ہیں۔ مجھ کو ہندوؤں کے کھانے سے ہمیشہ پرہیز رہا اس لئے انکار کر دیا۔ لہذا وہ چلے گئے۔

پھر کوئی دیر نہ ہو کہ ایک دن وہ کہاں صاحب کیوں پیاسے مرتے ہو پانی بھی نہ۔ میں نے کہا کہ میں نے کبھی ہندوؤں کے کھانے سے پانی نہیں

پیا تو اب مرتے وقت کیوں پیوں۔ بوسے خاں صاحب آپ بڑے  
 مٹھی میں کیا اسی کا نام مسلمان ہے۔ نو پانی پیو میں تہاے بھائی کو  
 پلا آیا ہوں ابھی تہادی عمر بہت ہے۔ یہ بات سن کر میرے کان کھڑے  
 ہوئے کہ "ابھی تہادی عمر بہت ہے" اہ پھر یہ کہ وہ میرے بھائی سے  
 کیونکر واقف ہیں۔ میں نے کہا خیر پانی تو میں پی لوں گا مگر یہ تو بتلائیے  
 کہ آپ کون ہیں فرمایا میں خضر ہوں اوروں کے سڑن پر پانی کے  
 گھرے ہیں ابدال میں ہم کو حکم ہوا ہے کہ ابھی ان زمینوں کی عمر زیادہ ہے  
 انہیں پانی پلاؤ۔ میں نے پوچھا حضرت یہ تو بتلائیے کہ آپ نے برہنہ لعل  
 جیسا جیس کیوں بدلا ہوا ہے۔ بوسے میاں چپ رہو۔ ہمیں ہمدانی کہو  
 بہت سے ہندو اس میدان میں خنجر پیڑے ہیں جن کو مسلمانوں کے پانی  
 سے انکار ہے اس لئے ہم نے یہ جیس بدلا ہوا ہے میں نے کہا اگر آپ  
 دوسری طاقت کا وعدہ کریں تو پانی پیتا ہوں۔ فرمایا اچھا مگر تم پہنچو گے  
 نہیں۔ خیر میں نے پانی پیا۔ کچھ قوت آئی اوروں آ گیا۔ یہاں آکر مسجد میں  
 امانت اختیار کی۔ کوئی پندہ برس بعد ایک سپاہی شکستہ حال مسجد میں  
 آیا اور مجھے آکر السلام علیکم کہا۔ میں نے جواب دیا: وعلیکم السلام۔  
 آپ کیسے تشریف لائے؟ کہنے لگے بہت دنوں سے تہادی طاقت کو  
 جی چاہتا تھا۔ آج سرکاری کام سے ادھر آ نکلا تھا۔ ہم نے سوچا چلو  
 اٹھنا صاحب (اصل میں شاہ صاحب) سے ملنے چلیں۔ میں نے دل  
 میں سوچا تہادی ان کی طاقت کو ہم نہیں شاید کھانے کے لئے یہ  
 باتیں بناتا ہے۔ ہم نے کھانا لگا کر دیا۔ جب کھانا کھا رہے تھے



گئے تو سنا دیا دریاں صاحب جاتے ہیں۔ پندہ برس ہوئے آپ سے  
 ملاقات ہوئی تھی اور ہم نے وعدہ کیا تھا کہ ایک دفعہ دوبارہ میں گے  
 تو ہم نے اپنا وعدہ پھلایا۔ کل یہ نہ کہنا کہ ہم نے وعدہ خلافی کی۔ ہم  
 کھانا کھانے نہیں آئے تھے۔ فقط تہہذیبی ملاقات مقصود تھی اتنے میں  
 وہ پھرتی سے سلام دھیک کہہ کر مسجد کے دروازے سے باہر نکل گئے۔  
 اب مجھے یاد آیا کہ وہ ہو یہ تو خضر طریقتی سلام تھے جنہوں نے ہیں میدی  
 جنگ میں جب کہ ہم زخمی حالت میں تھے پانی پلایا تھا۔ ہم دھڑے بہت  
 ڈھوڑا مگو پتہ نہ چلا کہ آخر وہ کہاں قاب ہو گئے؟

سلسلہ خیالات کہاں جانا نکلا۔ ہاں تو عزم کر رہا تھا کہ میں بھی  
 دھماکہ شمع جینی چراغ کی نو پندہ شمشیر لڑتے ہوئے دکھائی دیتے تھے۔  
 مگر یہ ضروری نہیں کہ ہر ایک کو یہی تجربہ ہو۔ کسی کے سامنے سمند کی  
 سرکش لہریں بھی موجزن ہو سکتی ہیں۔ کسی کو باغ و داغ کا نفاذ پیش  
 آ سکتا کسی کے سامنے کوئی شوق و شگ حینہ محو ہوسکتی ہے اور ممکن  
 ہے کسی کو سونے اس نودانی شعلہ کے کچھ بھی نظر نہ آئے۔ مگر اس کا  
 مطلب یہ نہیں کہ اس کی عقل تو میں جاگ نہیں ہو رہی ہیں۔ ہمارا اصل مقصد  
 کہ خیالات کے دھکے کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنا ہے۔ تاکہ ہر لمحے  
 توانائی کی بہتی ہوئی رُو پر بند باندھا جا سکے اور چارے و شورو  
 کچھ بچے کھلے گھس اور عقلی قوتیں بیدار ہونے لگیں۔

ختم شخصیں اور یہاں ہے جو صبر آتا ہے۔ مثلاً آپ نے کئی  
 شمع جینی شمع کی تو اس کے ۵۰ کچھ دیکھیں کہ کب تک جلتی ہے۔  
 FREE AMILYAN BOOKS  
 www.facebook.com/amilyanbooks/

ہیں ؟ ایک ماہ نہیں۔ دو ماہ نہیں۔ تین ماہ۔ چھ ماہ : ٹھیک ۹۰ دن کے بعد آپ کے دماغ میں کیمیادی تہریاں پیدا ہوتی شروع ہو جائیں گی۔ آپ کی پینل گینڈ PINEAL GLAND فعال ہو کر آپ کو مستقبل کے بارے میں مشورے دینا شروع کرے گی۔ آپ کی ضمنی صلاحیتیں ابھر کر ہوتی شروع ہو جائیں گی۔ آپ اپنے وجود میں صحت مند تہریاں محسوس کرنے لگیں گے زندگی سے آپ کو دلچسپی شروع ہو جائے گی۔ آپ کی نامعلوم الجھنیں اور خود تحصیل ہونا شروع ہو جائیں گی۔ خوف اللہ پروردگی کی جگہ بے غمی و دہری اللہ شادمانی لے لے گی۔

مضان، شمع، جینی گوشت، پھل، اٹھا، لہسن، پیاز کا کھانا بالکل ہی کم کر دیجئے۔ کیونکہ ان اشیاء سے جسمانی خواہش میں اضافہ ہوتا ہے۔ ضمنی خواہش کے پورا کرنے کو ہم بکسرینج تو کہیں کرتے مگر امتثال کی تلقین ضرور کرتے ہیں تاکہ یہ توہین بھی آپ کی دماغی صلاحیتیں ابھر کر کوئی میں معلوم ہوں۔

یاد رہے کہ شمع جینی کی مشق کے ساتھ آپ ہتھوچک کی دیگر مشقیں جو آپ پہلے سے کر رہے ہیں۔ باقاعدگی سے جاری رکھیں۔ بس اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ مشقیں ختم کرنے کے کم از کم پانچ منٹ بعد شمع جینی شروع کریں تاکہ جسمانی عود پر بالکل مدلل ہو کر شمع جینی کا کام کر سکیں اور متوقع نتائج برآمد ہوں گے۔

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## شمعِ جینی کا طریقہ

کس لیے کرے گا انتخاب کیجئے جو شہر و نخل سے فائدہ اندک  
 ٹھیک واقع ہو۔ اس کرے کو لبان وغیرہ سلگا کر عرشمہ دار بنا لیجئے  
 اند پرے وغیرہ گرا کر اسے تانیک کر لیجئے۔ کوئی مدی یا چاند زہی پر  
 بچا کر اس پر آتی پالتی مکر کر بیٹھ جائیے۔ اپنی آنکھوں کے متوازی  
 تقریباً ایک گز یا ایک میٹر کے فاصلے پر موسمِ بقی یا مٹی کا دیا جس میں  
 سرسوں کا تیل چڑا ہو جلا کر کسی تپائی پر رکھ لیجئے۔ گردش یہ کیجئے کہ  
 کرے میں ہوا کا گند نہ ہو۔ صندھیشے یا موسمِ بقی کی بوا شعلہ لہرانے لگے  
 گا۔ مگر جس شعلہ لہرتا ہوا نہیں بلکہ ایسا چاہیے جو عموماً آپ کی آنکھوں  
 کے بالکل متوازی ایک گز کی مدی پر فرمداں ہو۔ تاکہ آپ کی توجہ د  
 بنے اس کے ملاحظہ آپ اپنے سانس کو بھی متوازن کر لیجئے کیونکہ اگر  
 آپ نے سانس بے احتیاطی سے لی یا غلطی کی تو پھر بھی جیشے کی نو  
 یا شعلہ لہرانے لگے گا۔ اس لئے آپ سانس پر ایسا کنٹرول کیجئے کہ  
 اس کا اثر شعلے پر نہ پڑے۔

یہ صاب کچھ کرنے کے بعد آپ اپنی نظریں اس شعلے پر جا لیجئے  
 پکیں دھچکائیے اند اسی انتظار میں لیجئے کہ اس شعلے کے اند  
 کیا نظر آتا ہے۔ آپ کو یہ تجربہ ہو گا کہ اس معدان میں بے شمار  
 غمے شعلہ خیالات دکھائی دیتے ہیں۔ آہستگی سے ان سے دل ہی  
 دل میں کہئے۔ بروکرم لکھتے شمعِ جینی کرے دیکھو یہ میں جینی دیم

ہاں آپ کثرت سے رہیں۔ فی الحال تو صحت ہی رکھتے اور طبع بینی کی طرف متوجہ ہو جائیے۔

بہت ہی علیل وقت میں آپ کی آنکھیں ٹھک جائیں گی۔ ان سے پانی بہہ نکلے گا۔ پودا دیکھئے۔ جب مزید ٹھنکی کا پلاؤ ہو اور کم از کم تین منٹ چپکے ہوں تو آنکھیں دونوں ہاتھوں سے بند کر دیجئے اور طلب کی لالچوں سے آنکھیں بند رکھئے جوئے اسی قسط کو ذہن میں لائیے۔ گویا کہ آپ میں دوسری قسط کئی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ قسط حسب سابق آپ کی آنکھوں کے سامنے نمودار روشن ہے۔ تین منٹ تک اسی طرح سے اسے دیکھتے رہئے۔ یہ پوری ایک دن کی کارآمدی۔

اگے مذکور دی عمل اسی طرح سرانجام دیجئے اور اسے ہادی رکھئے جو یاد ہے کہ اگے ہتھ یا اس سے لگے ہتھ لاشور کی بڑھت بھی شروع ہو جائے گی کہ چلنے آج تک جوئے میں کل کریں گے۔ جہاں آپ نے ہند کیا بس آپ کی طبع بینی حیش کے لئے ختم گویا آپ نے لاشور کی مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال چھٹے اس لئے ناظرہ ہونے دیجئے کم از کم ۱۰ دن تو پورے کر لیں جیسے تاکہ کچھ تو آپ کے دماغ کی اچھل کود منقید ہو سکے۔ اور ہر گز قرآنی کی بہتی ہوئی مذکر کر ذمیرہ ہونی شروع ہو جائے اور آپ کی چھپی ہوئی عوامیہ صلاحیتیں ابھر کر سکیں۔ اور آپ اپنے ”سن“ کی دنیا کا نگاہ کر سکیں خواہ وہ ایک جھلک ہی کیوں نہ ہو۔



اہرے مدد مدد تک جاتی ہیں اسی قدر انسان کی شخصیت پر کشش ،  
 طبعیاتی اور سمجھ کن ہوتی ہے ۔ جس قدر ہارڈ نوڈ کمزور ۔ ناواں اور  
 نامہ ہوتا ہے ۔ اسی لحاظ سے اس شخص کی کشش مددوں کے  
 لئے کم تر ہوتی ہے ۔ یہاں تک کہ بعض افراد سے تو بات کرنے کو بھی  
 جی نہیں چاہتا ۔ طبیعت چاہتی ہے کہ اس شخص سے مدد مانا جائے  
 طاقتور ہارڈ نوڈ بعض افراد میں پیدائشی طور پر قدرت کی طرف سے  
 مددیت ہوتا ہے لیکن بعض لوگ اسے مختلف ریاضتوں سے طاقتور  
 بنا لیتے ہیں ۔ ہارڈ اور میسور میں تو یہ ہارڈ نوڈ پیدائشی طور پر سے  
 طاقتور تھا مگر مشہور ہے کہ شیطان صفت کسی ماہر ماہرین نے  
 اسے مختلف ریاضتوں کی مدد سے طاقتور بنایا تھا ۔

ہر چو

## دسپوتین کون تھا؟

دسپوتین نامہ اس کے زمانے میں ایک مدد انعامہ گاؤں میں پیدا  
 ہوا ۔ باپ کا سلیہ بچپن ہی سے سر سے اٹھ گیا لہذا تعلیم حاصل نہ کر سکا  
 اور آوارہ گردی کرنے لگا اس دوران میں اس کی ملاقات کسی ماہر سے  
 ہو گئی جو ”دکھو گورہ“ کی خانقاہ واقع سائبریا میں مقیم تھا ۔ دسپوتین نے  
 اس سے علوم غیبی کی تعلیم حاصل کی اور مختلف ریاضتیں سرانجام دینے لگے ۔  
 بعض کے نزدیک ”ماہ جینی“ ان ریاضتوں میں سرفہرست ہے ۔ دسپوتین  
 نے اس ریاضت کی بات اپنی ذات میں بے پناہ تقاضی کشش پیدا  
 کر لی ۔ علامہ اولیٰ اس میں ”شعاع غیبی“ کو بھی لکھا ہے جو گنیمت خانہ

جب وہ کسی بیمار کو ہاتھ لگا دیتا تو بیمار اچھا ہو جاتا۔

رفتہ رفتہ ماسپتوین کی شہرت بڑھتی گئی۔ حتیٰ کہ نارودس کی بیوی  
 کھنارینہ تک ہا پہنچی جس کا اکلوتا بچہ بچپن ہی سے کمزور، لاغر اور  
 قانع نہ تھا۔ چنانچہ ماسپتوین کو بلایا گیا تاکہ وہ نارودس کے اکلوتے بچے  
 کو ٹھیک کرے۔ بڑی شان و شوکت سے اسے محل میں لایا گیا۔ محل کے  
 ایک وسیع و عریض خوبصورت اور بے پونے کمرے میں نارودس کھنارینہ  
 نارینہ اور دیگر حکام اعلیٰ بیٹھے تھے اور درمیان میں تخت پر بیلہ بچہ بیٹھا  
 ہوا تھا جو چلنا تو کھٹا کھٹا کر کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ جب ماسپتوین دہانے  
 پر آیا تو وہ اپنے دونوں ہاتھ کمرے رکھ کر کھڑا ہو گیا۔ اس نے کسی تعظیمن  
 اور دم کی پادشاہ تک نہ کی، نہ جھک کر بادشاہ کو سلام کیا بلکہ گونج دار آواز  
 میں بولا، بیلہ بچہ کہاں ہے؟ ماسپتوین کے ہاتھ کی طاقتور لہریں تمام  
 محل پر چھا چکی تھیں۔ کسی میں بات کرنے کا یقین نہ تھا۔ سبھی گم سم بیٹھے  
 تھے۔ حتیٰ کہ اس نے وہاں ہنکاد بے مین پوچھا بیلہ بچہ کہاں ہے؟

کھنارینہ نے ہاتھ کے اشارے سے بتایا کہ بچہ تخت پر بیٹھا ہے۔  
 ماسپتوین نے بچے کو منقلب کر کے کہا، بچے کمرے ہو جاؤ۔ بچہ کھڑا ہو گیا  
 پھر کہا، اب چلو۔ معذرت بچہ چلنے لگا۔ کہا پوسے کمرے کا چکر لگاؤ۔ بچہ  
 نے پوسے کمرے کا چکر لگایا۔ پھر کہا اچھا اب واپس تخت پر بیٹھ جاؤ۔  
 اسی واپس جا کر تخت پر بیٹھ گیا۔ اب ماسپتوین نے کہا۔ آج کا علاج غنیمت  
 ہے کہ اس کو کیا جانے گا۔ اور اس نے اپنے ہاتھ لگائے۔

ماسپتوین اس طعنائی قوت کی بدولت آہستہ آہستہ بادشاہ ہوا۔

چھا گیا اور دس کا بے تاج بادشاہ بن گیا۔ نہ صرف مکہ نزدیک جگہ شاہی محل کی شہزادیاں اس کے ارد کے ایک اشائے پر جان چھوکتی تھیں۔ خود بادشاہ اس کے مشوے کے بغیر کوئی کام نہ کرتا تھا۔ مدسی حوام میں نہیں جی گئی اور وہ اس کے خلاف ہو گئے مگر بادشاہ اندک اس کی شخصیت سے اس قدر مسحود ہو چکے تھے کہ کوئی بات اس کے خلاف نہتے ہی نہ تھے۔ ماسپرین ہر وقت شرب کے لئے میں دھت رہتا اور حسین و جمیل شہزادیاں اس کے ارد گرد بھڑکتے رہتیں۔ چنانچہ اسے ایک دفعہ دہر دیا گیا مگر زہرست توتہ امادی کے باعث دہر نے بھی اس پر اثر نہ کیا۔ پھر اس پر بیک وقت دیوالہ سے چھ گولیاں چلائی گئیں چھ گولیاں سینے میں کھا کر بھی وہ ایک گھنٹہ تک بے پناہ توتہ امادی کے باعث چلا کرتا رہا بلکہ ایک بار تو وہ اٹھ کر بیٹھ گیا مگر پھر بہت زیادہ خون بہہ جانے کے باعث انتقال کر گیا۔ دوسرے دن اس کی لاش ایک یخ بستہ دریا کے کنارے کے نیچے خون میں لت پت پڑی ہوئی ملی۔

یہ تھی اس شیطان صفت ماسپرین کی داستان جس نے اپنے علم اور ریاضتوں کی بدولت بے پناہ قوتیں اہل کر لی تھیں مگر انہیں غلط استعمال کیا۔ اگر وہ ان قوتوں کو انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کرتا تو یہ اسے شیطان صفت ماسپرین نہ کہا جاتا۔ لکھ اس کا نام اقلیم سے



کی خدمات کا کون معترف نہیں۔ فیثا، خورث، مہالینوس، ارسطو، افلاطون کے اقوال آج بھی مشعلِ راہ ہیں۔ حضرت خورث اعظم، امام غزالی، امام غزالدین رازی، حضرت محمد الحف ثانی، حضرت شاہ ولی اللہ کی دین کے لئے خدمات کو کون نہیں سراہتا۔ مگر واسپوٹین کے نام کے ساتھ شیطان صفت کا لاحقہ لازم و ملزوم ہو گیا ہے، کیونکہ اس نے عظیم صلاحیتوں اور قوتوں کا غلط استعمال کیا جو وہ انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کر سکتا تھا۔

خیالات کا سلسلہ کہاں سے کہاں جا نکلا۔ ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ یہ ہارنور مختلف ریاضتوں سے بھی طاقتور بنایا جا سکتا ہے۔  
مجھ میں سرفہرست ماہ بینی مسکرت چو

### چاند کا جذبات پر اثر

جس طرح چاند کی کشش سمند میں طوفان پکاردیتی ہے اسی طرح چاند ہمارے جذبات کو چھیڑ کر ان میں سمند کا سا کاظم پیدا کر دیتا ہے۔ ماہ بینی کی ریاضت انسانی دماغ کی شہرِ داخل قوتوں کی بیدار کرنے میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ سنا ہے خواجہ حسن نظامی بھی برس برس تک شغلِ ماہ بینی کرتے رہے تھے۔ شاید یہی وجہ تھی کہ مرحوم کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کا کسی میں یارا تھا۔ جو بھی آپ کے ساتھ ملا وہ بخود ہوجاتا تھا۔ مشہور شاعر میر تقی میر بھی ماہ بینی کے حامل تھے اور انہی سبب ان کا چہرہ چمکا رہا تھا۔

دیکھا کرتے تھے۔ غرضیکہ اس ریاضت کو عرصہ قدیم سے دیگو بیگنوں پر فوقیت دی جاتی رہی ہے اور اس کے اثرات قدیم سے مرتب ہوتے رہے ہیں۔

سرد اور ہلاد وغیرہ کے عمل بھی چاند کی تاریخوں کو بظہر نظر رکھ کر کئے جاتے ہیں مثلاً محبت و الفت کے عمل چاند کے پٹے پختے میں کئے جاتے ہیں جب کہ بعض، صحت اور کسی کو تکلیف پہنچانے یا ہلک کرنے کے کلیات چاند کی آخری تاریخوں میں کئے جاتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بعض حساس افراد چاند کی نقل تدریجوں میں ہشاش بشاش رہتے ہیں اور بے پایاں مستی کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس چاند کی آخری تاریخوں میں تدریک راتوں میں ان پر پشیمانی، بے اہمیت اور بے چینی چھا جاتی ہے۔ چاند شخصیت کے ساتھ حساس لوگوں پر وقت سے اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے حساس افراد شش ماہ چینی سے بہت جلد فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ماہ چینی ان کے لئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے اس لئے یہ ریاضت کسی استاد کی نگرانی کے بغیر نہیں کرنی چاہیے اور اپنے احوال سے ہر نہتہ استاد کو آگاہ کیا جانا چاہیے۔

## ماہ چینی کی تکنیک

ماہ چینی کی تکنیک پر چاند کی حالت پر مبنی ہے اور تنہائی میں کرنا چاہئے۔ چاند کی حالت پر مبنی ہے اور تنہائی میں کرنا چاہئے۔ چاند کی حالت پر مبنی ہے اور تنہائی میں کرنا چاہئے۔

مطابق بیٹھ جائیے۔ اپنا منہ چاند کی طرف کر لیجئے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ پتلے تین گہرے سانس لے کر ان کو خارج کر لیجئے۔

گہرے سانس لینے کا طریقہ یہ ہے کہ اول اندازِ نشست اختیار کر کے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے، اب ناک کی راہ آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچ کر پیپھڑوں کو ہوا سے بھر لیجئے اور اسے روک لیجئے جب آپ سانس باہر نکالنے کے لئے بے قرار ہونے لگیں اور سانس مزید روکنے کی طاقت نہ ہو تو منہ کی راہ سے آہستہ آہستہ نکال دیجئے دس پندرہ سیکنڈ تک ایسے ہی بیٹھے رہئے اور معمول کے مطابق ایک دم چھوٹے چھوٹے سانس لے لیجئے تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو جائے پھر دوبارہ اسی طرح سانس کھینچ کر پیپھڑوں کو ہوا سے بھر دیجئے اور حسبِ ماحول خارج کر دیجئے۔ اسی طرح کا تیسرا چکر اور سراجام سے دیجئے اب آپ 'مہا جینی' کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔

مندرجہ بالا طریقے کے مطابق تین گہرے سانس لینے کے بعد آپ چاند کی طرف پوری یکسوئی کے ساتھ چک چھپکائے بغیر کھنا شروع کر لیجئے اور دیکھئے کہ چاند کے اندر آپ کو کیا نظر آتا ہے۔ شروع شروع میں آپ کو عجیب و غریب شکلیں نظر آئیں گی کبھی وہ قلاب ہو جائیا کریں گی، پھر دوبارہ پتھر، غم کی طرح نمودار ہو جائیا کریں گی۔ کچھ عرصے کے بعد تمام شکلیں غائب ہو جائیں گی چاند چوتھی صورت نمودار ہو سکتے ہیں یا سمندری طوفان، جسم خالص ہو سکتا ہے یا کبھی کبھار کوئی

حیثیت عہد قیاس ہو سکتی ہے۔ فریڈک ہم کہ حقیقت نہیں کر سکتے کہ آپ کو  
 صلہ چاند پر کیا نظر آتا ہے۔ جو کچھ بھی نظر آئے ہیں آگاہ کرتے ہوئے  
 پچھلے دن تین منٹ تک ماہ بینی کیجئے، کیونکہ تقریباً دو منٹ بعد آپ  
 کا چاند سے مقناطیسی رابطہ قائم ہو جائے گا۔ جو بھی آپ کا چاند سے  
 مقناطیسی رابطہ قائم ہوگا۔ توانائی کی مدد جو ہر لمحے ہر کر ضائع ہو رہی  
 ہے۔ کرک کر ذخیو ہو نا شروع ہو جائے گی اور آپ کی سپر ٹائل قوتیں  
 بیدار ہوں شروع ہو جائیں گی۔ اسی طرح ہر چھتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے  
 جائیے حتیٰ کہ تیس منٹ تک پہنچ جائیے۔

### ماہ بینی کے دوران مسائل یا امداد کا حل

چاند ہر روز متوقع وقت پر طلوع نہیں ہوتا اس لئے کچھ عرصہ  
 بعد یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے کہ سرشام ہی چاند سر پہ آجاتا ہے لہذا  
 اسے کیسے دیکھا جائے۔ اس قسم کے مسئلے سے بچنے کے لئے آپ  
 چاند یا فرش پر لیٹ کر ماہ بینی کر سکتے ہیں۔

مسل مسئلہ ان دنوں کا ہے جب چاند سورے سے نظر ہی نہیں آتا  
 ان دنوں میں معمول کو ہماری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل عمل  
 سر انجام دیجئے۔

چاند کے نئے چاند بینی  
 تین گہرے سانس لے کر پہلے کی طرح روٹھ لائی ہوئی ہو گئیں کہ  
 FREE AMLIYAAT BOOKS  
 https://www.facebook.com/groups/freeamliyabooks/

ایک سیدھ میں کر کے بیٹھ رہا ہے۔ آنکھیں بند کر دیجئے اور چشم بھریں؟  
 سے تصور کیجئے کہ چاند جو ہر روز آپ دیکھتے ہیں جسم حقیقت بن  
 کر آپ کی آنکھوں کے سامنے بڑی آب و تاب سے چمک دکھ رہا  
 ہے۔ یاد ہے کہ آپ کی آنکھیں بند ہیں اور سامنے چاند کا سرے سے  
 وجود نہیں وہ کسی اور سرزمین پر چمک رہا ہے مگر آپ تصور ہی تصور  
 میں چمکتا دکھنا بعینہ وہی چاند دیکھ رہے ہیں۔ دوسرے ماہ جب چاند  
 دھابہ آسمان پر جلوہ افروز ہو تو وہاں اسے اپنی ظاہری آنکھوں سے  
 دیکھنا شروع کر دیجئے اور جماعاً حال پیش آئیں اس سے رات کو آگاہ فرمائیے

مر جو

## شمس بینی

کہتے ہیں ایک دفعہ حکیم ارسطو کی ملاقات بادشاہ وقت سے جنگل میں ہو گئی۔ بادشاہ نے اس مرد دانا کو اپنے محل میں آنے کی دعوت دی۔ ارسطو نے کہا پہلے آپ ہماری دعوت مقبول کریں۔ آپ اپنے آپ تمام لاؤشکر سمیت کل صبح اسی جگہ تشریف لائیں۔ پھر ہم آپ کی دعوت قبول کریں گے۔ بادشاہ نے دل میں سوچا کہ یہ فقیر منش حکیم ہماری امداد سے لشکر کی دعوت کیا کرے گا۔ مگر ارسطو نے درخواست کی کہ اس خود اعتمادی سے کہ بادشاہ کو ناچار ہاں کرنی پڑی۔

دوسرے دن بادشاہ اپنے لاؤشکر سمیت علی الصباح مقررہ جگہ پر پہنچا۔ دیکھا تو رنگ برنگے نیچے استراہ ہیں۔ جڑی جڑی دیگیں پک رہی ہیں۔ جتنی لذیذ کھانوں کی اشتہا انگیز خوشبو پھوٹ رہی ہے فرحت بخش ٹھنڈے اور میٹھے مشروب تیار کئے ہوئے ہیں۔

حکیم دانا نے آگے بڑھ کر بادشاہ کا استقبال کیا اور اعلیٰ نیچے میں فوکش ہونے کی درخواست کی۔ بادشاہ کو اس کی پسند کے مطابق منہ سے ٹھنڈا میٹھا اور لذیذ کھانوں کی حیثیت کے مطابق شہزادے کا بعدبست کیا گیا۔ اپنے منہ میں طعام خادیاں کھانے میں

گئے۔ کینزی اور ظلام صاف بستہ مودب کھڑے کر بیٹھے گئے۔ تاکہ بادشاہ اور دیگر حکام اعلیٰ کے احکام بجالائیں۔

بادشاہ اور اس کے لاؤشکر نے چٹائے لے لے کر خوب کھلا سفر اور راحت بخل مشرب پئے اور پھر اپنے اپنے خیموں میں دنازہ ہو گئے جو نہی وہ بیٹے۔ نیند نے ان کو آیا اور سب مزے سے غرق بنے گئے۔ جب آنکھ کھل تو دیکھا کہ جنگل بیابان میں زمین پر چڑے کدوئیں لے رہے ہیں۔ سخت بھوک پیاس لگی چوٹی ہے۔ نہ وہ نیچے ہیں اور نہ وہ دیگیں۔ سطر مشروبات تو کہا پانی کی بوند تک نہیں نہ ظلام اور کینزی ہیں نہ ہی وہ مرد دانا ارسطو۔ حاصل وہاں کوئی چیز ہوتی تو دکھائی دیتی یہ تو محض توتہ تنہید کی سحر کا ہی تھی یہ قلم کر شر ارسطو کی سپنا ترم کا تھا۔ ارسطو نے بادشاہ کو تمام لاؤشکر سمیت سپنا مانتر کر دیا تھا۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی عرض کر چکے ہیں۔ خالق اکبر نے انسان کو بے شمار محض قوتوں سے نوازا ہے ان میں سے بعض تو بغیر کسی جدوجہد کے انسان کو حاصل ہیں مگر بعض کو مختلف ریاضتوں اور مشقوں سے اُبا کر کیا جاتا ہے۔ ان غیر معمولی اور غیر مرئی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے جو استغراق کی مشقیں اور ریاضتیں کی جاتی ہیں۔ سب پڑشمن جیٹی کو فوقیت حاصل ہے۔ شمع جینی۔ ناہ جینی۔ سطر جینی۔ قینہ جینی۔ توتہ جینی۔ ہاگ کرنے کے لئے بڑی اہمیت کی حامل ہیں مگر شمس جینی اور ظلام ریاضتوں کے لئے غرضاً

آنکھوں کی چمک اور مقناطیست پیدا کرنے کے لئے شمس مینی بے بدل ہے۔ شمس مینی کا عامل اپنی آنکھوں میں ایسی چمک پیدا کر دیتا ہے کہ کوئی عام انسان اس سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔ اس کے ہاؤز اور کی لہری اتنی طاقت ور ہو جاتی ہیں کہ انسان تو انسان جالور تک اس سے مسحور ہو جاتے ہیں۔ حکیم ارسطو کی کہانی آپ سن چکے ہوں اب ایک اور مرد دانا کی حکایت سنئے۔

### فیثا خودت کی مقناطیسی شخصیت

مشہور ہے کہ حکیم فیثا خودت شمس مینی کے عامل تھے جس سے ان کی آنکھوں میں بے پناہ مقناطیست پیدا ہو گئی تھی۔ ایک دفعہ موصوف جنگل سے گزرتے تھے کہ ان کی مدبھیٹر ایک غولوار دیکھنے سے ہو گئی۔ چنانچہ یہ مرد دانا سات دو جاہ کھڑا ہو گیا اور اپنی نظریں دیکھنے پر لگا دیں۔ دیکھ ہیبت کے باعث رک گیا۔ کچھ دیر تو دیکھنے ان کی غولوار نظروں کو برعاشت کرتا رہا مگر آخر کد ان کی نظروں کی تاب نہ لا سکا اور اٹا بھاگ کھڑا ہوا اور اس طرح وہ دیکھ کے گلے سے لٹک کر گھر پہنچے (دیکھ بھی سوچتا ہو گا کہ کس مصیبت سے پالا پڑا ہے) جو کہ شمس مینی سے قلی پیتھی کی قوتیں اُجاگر ہوتی ہیں۔

پارٹ ۲: ہم اس فن کا بھی آپ سے تعارف کراتے ہیں۔

حضرت محمد اکبر مینی کی صلاحیت

ایک دفعہ حضرت محمد اکبر مینی نے اپنے



آپ خاموش ہو گئے۔ چہرہ متغیر ہوا اور پھر کہا یا سدیۃ الی الجبل۔ یا سدیۃ الی الجبل۔ (یعنی اے سادیۃ پہاڑ کے پیچھے سے بچو۔ اے سادیۃ پہاڑ کے پیچھے سے بچو۔) تمام لوگ حیران تھے کہ آخر حضرت عمرؓ کس سے مخاطب ہیں کیونکہ حضرت سادیۃؓ تو مدینہ سے سینکڑوں میل بعد کسی غزوہ میں دشمن کے خلاف نبرد آزما تھیں۔ حتیٰ کہ حضرت سادیۃؓ جب فتح و کامرانی کے بعد غزوہ سے واپس آئے تو عقدہ کھلا کہ ایک جمعہ کے بعد حضرت سادیۃؓ نے امیر المومنین حضرت عمرؓ کی آمد سنی جس میں کہا گیا تھا کہ سادیۃؓ پہاڑ کے پیچھے سے بچنا چاہیے ایک دستہ پیچھا لیا تو معلوم ہوا کہ وہاں دشمن گھات لگائے بیٹھا ہے اور اس بات کا انتقاد کر رہا تھا کہ حضرت سادیۃؓ بعد شکر کے جب نماز جمعہ کے لئے گھرے ہوں تو ان پر تہ بول دیا جائے۔ چنانچہ اس مسلمان محسن نے پیچھے سے ان پر حملہ کر کے انہیں زندہ کر دیا اور اس طرح فتح و کامرانی نے ان کے قدم چرے تو کیا حضرت عمرؓ نے بھی شمس بنی کی مشقین کی تھیں؟

جی نہیں! حضرت عمرؓ ہماری طرح عامی نہ تھے آپؓ ملوث تھے آپؓ براہ راست رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی صحبت سے فیضیاب ہوئے تھے۔ آپ کو ان مشقوں کی ضرورت نہ تھی۔ آپؓ نے یہ تربیت نماز میں استغراق کے ذریعے حاصل فرمائی تھی بلکہ از خود حاصل ہو گئی تھی۔ آپؓ کے اہل و عیال نہ تھے۔

## شیخ نجم الدین کبریؒ امام فخر الدین رازیؒ

امام فخر الدین رازیؒ اپنے دور کے عالم، قطب وقت اور مفسر قرآن تھے۔ چنانچہ ان کی تفسیر ابن کبیر بہت مشہور ہے جو کئی جلدوں پر مشتمل ہے اگر آپ کو کبھی مطلع ملے تو اسے خود پڑھیے اور اپنے علم میں اضافہ کیجیے۔ آپ علم منطق اور فلسفہ کے بھی بہت بڑے عالم تھے، چنانچہ آپ کے ہاتھ پر کئی دہریوں اور یہودیوں نے مناظرہ کے بعد اسلام قبول کر لیا تھا۔ مشہور ہے آپ کے پاس حق تعالیٰ شاد کو ثابت کرنے کے لئے ایک سو ایک دیبیں تھیں اور انہی دیبوں کے بل بوتے پر موصوف مناظرے میں اپنے مخالفین کو قائل کر لیتے تھے۔

جب امام رازیؒ کی وفات کا وقت آیا تو شیطان انسانی شکل میں نمودار ہوا اور آپ سے مناظرے کا خواہاں ہوا چنانچہ آپ نے اس نزاع کے عالم میں بھی فیضان سے مناظرہ شروع کر دیا اور دیبیں پیل کرنے لگے شیطان، معلم الملوکوت، رہ چکا ہے اور اس کا علم نوح بشر سے کہیں زیادہ ہے۔ چنانچہ وہ ان دیبوں کو رد کرتا گیا۔ ایک تو موصوف پر جان کنی کی تکلیف طاری ہو چکی تھی دوسرے دیبوں کے رد ہو جانے کے بعد مایوس ہونے لگے حتیٰ کہ ایک سو دیبیں شیطان نے رد کر دیں۔ اب صرف ایک دیب باقی رہ

رہی تھی جو آپ کو یاد نہیں آ رہی تھی۔



کبڑی کے ہائی ہیں۔

اب یہاں پھر سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا شیخ نجم الدین نے بھی شمس جینی کی مشقین کی تھیں۔ یہاں بھی جہاں جواب لکھی میں ہے آپ ول اللہ تھے۔ آپ شرح محمدی پر مکمل طبع سے کاد بند تھے۔ اتباع رسولؐ کو اپنا شعار بنایا تھا۔ اس طرح وہ اس درجے پر پہنچے۔ جتہ الاسلام امالی خوالی/ کیمیائے سلطنت میں رقم طراز ہیں: اگر کوئی پانی پر چلتا ہو۔ ہوا میں اڑتا ہو۔ نظروں سے غائب ہو جاتا ہو مگر شرح محمدی کا پابند نہ ہو تو وہ حامی ہے نہ کہ مخالف مذہبات کی مد میں یہ کرم اصل موضوع سے بھٹک گئے تھے۔ لہذا دوبارہ واپس اپنے موضوع کی طرف آتے ہیں اور فرمایا جیسی پر بحث کرتے ہیں۔

## ٹیلی پتھی کیا ہے؟

کسی ویسے کے بغیر ایک دماغ کا دوسرے دماغ کو خواہ کتنی ہی حد ہو رابطہ قائم کرنے کو ٹیلی پتھی کہتے ہیں۔ اس کی مثال بالکل مائیں جیسی ہے۔ مائیں "بیڈیا یا لہروں" کے ذریعے کام کرتا ہے۔ جبکہ انسانی دماغ "کاسک لہروں" کے ذریعے سے اس فضا کے بیٹھ میں اپنا پیغام دوسرے دماغ تک پہنچا دیتا ہے۔ اسی طرح مائیں کا پیغام رستے میں جڑی کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح انسانی دماغ کا پیغام "کاسک لہروں" کے ذریعے کسی دوسرے

FREE AMLIYAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

دماغ کو جو ہزاروں میل کی مددی پر ہے۔ بھیجا جا رہا ہے کوئی تیل  
دماغ سے ملتے میں ہی سے آپک سکتا ہے۔ اس طرح دوسرے  
کا ماد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ چائے ساتھ بخد کئی دفعہ ایسا چا  
کر چلا پیغام کسی اند کو وصول ہو گیا۔ کسی اند کا ماد ہم پر منکشف  
ہو گیا۔

کمزور دماغ سے کمزور لہری پیدا ہوتی ہیں۔ طاقتور دماغ  
سے طاقتور لہری۔ چنانچہ دماغ کو طاقتور بنانے کے لئے  
سائنس کی مختلف منڈیشیں کی جاتی ہیں۔ تاکہ جسم بھر سکون ہو جائے  
فہم و فراست میں اضافہ اور قوت لہری مضبوط ہو لہذا ان سائنس  
میں کام کر رہے ہیں۔ استغراق کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ تاکہ چلتی چلی  
قوتیں بیدار ہو کر چائے خیالات کو کائنات کی مقناطیسی لہروں میں  
شامل کر سکیں اور ان فاصلہ میں دوسرے دماغ جو ہزاروں میل کی  
مددی پر ان کو وصول کرنے کا منتظر ہے، وصول کرنے۔

نیلی چیتھی کی قوت اہاگر کرنے کے لئے، شمس چینی کو تمام  
استغراق کی مشقوں پر فوقیت حاصل ہے۔ حب آپ کو اپنے  
خیالات پر مکمل کنٹرول ہو جائے یعنی آپ اپنے خیالات کو ایک  
نقطہ پر مرکوز کر سکیں، جو کچھ آپ سوچنا چاہیں۔ وہی سوچیں  
کوئی دوسرے خیال قریب ہی دھچک کے کہ اب آپ  
میں چیتھی کے لئے ایک ہے۔ عموماً ۹۰۰ دن کی قوت

FREE AMLIYAAT BOOKS  
www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/

## انتقال خیال کا طریقہ

آپ نے کوئی پیغام اپنے کسی دوست کو میسر کر دیا ہے۔ سب سے پہلے تو کسی ایسے کمرے کا انتخاب کیجئے جو شہر و محل سے پاک ہو۔ رات کے ۹ بجے سے بلاتے ہی تک کا وقت لکھا جائے کہ جبر ہے۔ ابھی آپ کیلئے عید مفید ہے۔ اب آپ فرش پر یا چاندنی دھوپ پر بیٹھ کر جو انداز عمل نفس کے ہیں چکر سرخام دیں پھر ریٹھ جائیں اور نیویک کا تصور دل ہی دل میں جمائیں گویا آپ خود میو یارک پہنچ گئے ہیں۔ اب آپ نے اپنے دوست کا گھر بھی ٹھونڈا یا ہے۔ بیشک آپ نے اپنے دوست کا گھر بہتر خود نہیں دیکھا۔ صرف خیال ہی خیال میں چشم باطن سے دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ آپ کا دوست آپ کے سامنے بیٹھا آپ کی باتیں سننے کا منتظر ہے۔ اب آپ آہستہ آہستہ وہ پیغام بھیجنا شروع کر دیجئے جو آپ بھیجنا چاہتے ہیں۔ اس پیغام کو مدتیں مرقہ دہرائیے۔ یقین کیجئے وہ جہاں کہیں بھی ہو گا جس حال میں ہو گا اس پیغام کو وصول کر لے گا۔

اگر وہ شخص سویا ہوا ہے تو کوئی غیر ملکی قوت ملے بیدار کر دے گی اور اس طرح آپ اس کے خوابوں میں تھک چکا دیں گے۔ آپ نے اسے بلایا ہے تو کوئی چیز اسے عہد کے لگائے گی کہ وہ آپ کے پاس آئے۔

نے آپ کا پیغام وصول کر لیا ہے۔ اگر کسی کو آپ بذریعہ شیل پیسے  
 ترغیبات (SUGGESTIONS) دینا چاہتے ہیں تو یہ بھی وہاں وصول  
 ہو سکتی ہیں اور آپ کا دست ان پر عمل پیرا ہو سکتا ہے۔ اگر کسی  
 دوست کو یہ بھی بتلا دیا جائے کہ ہر جمعہ کی رات کو ساڑھے نو بجے آپ  
 ہمارے پیغام کے منتظر رہیں اور وہ کسی الگ جگہ کمرے میں آپ  
 کے پیغام کا انتظار کرے تو اس طرح کامیابی ۹۹ فی صد  
 متوقع ہے۔ بعض اوقات تو پیغام بھیجنے والے کا ہیولا (جسم مثالی)  
 تک دیکھا گیا ہے۔

جب ایک دفعہ کسی سے ان لہروں کے ذریعے رابطہ قائم ہو جاتا  
 ہے۔ تو دوبارہ رابطہ قائم کرنا بالکل سہل اور آسان ہو جاتا ہے۔

## شمس مینی کی تکنیک

شمس مینی صرف طلوع و غروب آفتاب کے وقت کی جاتی ہے  
 یعنی آفتاب کے طلوع سے لے کر پندرہ منٹ تک کی جاتی ہے  
 اگر صبح و شام آفتاب مینی کی جائے تو نوڑا علی نوڑا۔ ہاں تو طلوع آفتاب  
 سے پانچ دس منٹ پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے کسی اونچی جگہ  
 مثلاً چھت وغیرہ پر جہاں سے طلوع آفتاب کا منظر بخوبی دکھائی  
 دے۔ آلتی ہاتھی مدر یا کنول انگار نشست اختیار کر کے  
 بیٹھ جائیے۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ اور دماغ کی جڑی کو ایک  
 سیدھ میں کر لیجئے۔ اب ساتھ ساتھ کے ہاتھ آپر کر لیتے ہیں۔

جب پہلے پھیپھڑے ہمارے بھر جائیں تو سانس بند کیجئے اور پٹم  
 باطن سے سورج کو طلوع ہوتا ہوا دیکھئے کہ لال لال گول تعالیٰ افق  
 سے ابھر رہا ہے اور آپ لمبے من دیکھ رہے ہیں (یہ سب تصور  
 ہی تصور ہے۔ وہ اصل سورج تو ابھی طلوع نہیں ہوا) جب سانس  
 مزید نکلتا دھندلا ہو جائے تو آپ سانس آہستہ آہستہ منہ کے نیچے  
 لال دیکھئے اور آنکھیں کھول لیجئے۔

اب تھوڑا سا سستا لیجئے تاکہ آپ کے سانس کی آمد و رفت  
 تامل ہو جائے۔ اسی طرح دوسرا تیسرا چوتھا اور پانچویں پیکر سر انجام  
 لیجئے۔ فرض کیجئے کہ اس وقت تک جب تک سورج طلوع ہونا شروع نہ ہو  
 جائے۔ جب سورج طلوع ہونا شروع ہو جائے تو آپ اپنی نظریں  
 اس چمکتی ہوئی لال تعالیٰ پر جو افق سے ابھر رہی ہے۔ گارہ لیجئے  
 اور اس میں غور ہو جائیے۔ تصور یہ کیجئے کہ آفتاب ہر طاقات اور توانائی  
 اور مقناطیسیت کا منبع ہے اپنی توانائیاں آپکی آنکھوں کی راہ آپ میں  
 منتقل کر رہا ہے اور یہ کہ آپ آفتاب سے خارج شدہ توانائی جذب  
 کر رہے ہیں۔

پہلے دن تو صرف پانچ منٹ تک شمس بینی کیجئے۔ پھر ہر ہفتے  
 ایک منٹ کا اضافہ کرتے چلیجئے۔ حتیٰ کہ پندرہ منٹ تک پہنچ جائیں  
 لیجئے۔ اگر آپ غروب آفتاب کے وقت شمس بینی کرنا چاہیے۔ تو  
 پہلے چاند اور آفتاب کے درمیان میں منٹ پہلے شروع کریں حتیٰ کہ  
 آفتاب غروب ہو جائے اور پھر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ فرمائیے۔



پندہ منٹ تک بے حاشیہ۔ اگر کسی دن آسمان پر ہادل ہوں اور سورج دکھائی نہ دے رہا ہو پھر آنکھیں بند کر کے چشم تصور میں طلوع آفتاب کا نقشہ ذہن میں چائیں مگر تاخیر نہ ہونے دیں۔

ہم ایک ہادر پھر آپ کو تنبیہ کرتے ہیں کہ استاد کی نگرانی کے بغیر شمس بینی ہرگز نہ کی جائے۔ کیونکہ استاد مزاج کے مطابق دوا دیکھ کر رہتا ہے اور اس طرح مبتدی نقصان سے بچ جاتا ہے۔

شمس بینی کے دوران میں حرکت، اٹھا، پھللی اور دیگر محرک (STIMULANT) اشیاء کا مکمل پرہیز تو نہیں البتہ انہیں کم سے کم استعمال کریں۔ علامہ ادریس حنفی خواہش کو بھی اعتدال کے ساتھ پورا کیا جائے تاکہ آپ کی توانائی مٹنے سے روکائی جائے۔ خوابیدہ قوتوں کو ابھار کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔

شمس بینی کی اختتام پذیری کے بعد آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو بیٹھیں اور کچھ دیر کے لئے آنکھیں بند رکھیں۔

### سخت تاکید

شمس بینی کرنے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیجئے کہ آپ کی آنکھوں میں کسی قسم کی عفونت (INFECTION) یا الرجی

## شغل محمود انصیرا

شغل محمود انصیرا ایک نہایت ہی قوی الاف ریاضت ہے۔ اسے صرف دھچے دبے کے یوگی اور مسلمان خزار اپنے گرو یا شیخ کی محال میں سرانجام دیتے ہیں۔ آواز میں اسے صرف آدھ منٹ کیا جاتا ہے اور ہر سخت آدھ منٹ کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ اس ریاضت کے دوران گوشت، اٹا، پھل، لہسن، پیاز اور دیگر محرک باہ اشیاء سے مکمل پرہیز کیا جاتا ہے۔ البتہ گھریے کا مکھن یا گھی بقدر ضرورت استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر یہ تمام سبب میر اختیار نہ کی جائیں تو یہ ریاضت طاقت نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ اس ریاضت کے ہلکے میں حضرت فرخ علی شاہ قلندر کے ارشادات ملاحظہ فرمائیے۔ ایک روز ارشاد ہوا یہ بھی ایک شغل ہے۔

نہ نہ کر دینار مل میں پسند ہے

روحانی کے گھٹ میں مانجھو دھارا ہے

روحانی۔ اس مقام کو کہتے ہیں جہاں تین دنیا جمع ہو جائیں جس

کا نام زبان اس فعل یعنی محمود انصیرا کو کرتا ہے تو دماغ کے

ایک خاص مقام میں جہے روحانی میں ہم منہ، یعنی اخفی کہتے ہیں

تین آہیں یکجا ہو جاتی ہیں۔ دو چشم کا ہر ایک چشم قلب کہتے ہیں

سویا ہے اس شغل کو "عموداً نصیراً" کہتے ہیں۔

ترکیب اس ریاضت کی یہ ہے کہ اقل دلوں آنکھوں کی نظر  
برسبزی (ناک کی نوک) پر قائم کرے۔ چند دفعہ بعد پتلی دماغ کی طرف  
چشمہ ہاتے گی۔ اور چشمہ تھب بھی اس طرف رجوع کرے گی۔ جب  
ہر سر چشمہ دماغ میں مجتمع ہو جاتے ہیں تو روح کو صعود حاصل ہوتا  
ہے۔ اس صعود کا انتہام تین حال سے خالی نہیں ہوتا۔ اگر طالب  
کم ظرف اور مرشد ناقص ہے تو سطح نقصان پہنچنے کا احتمال ہے اگر  
طالب قوی ہے تو پرہیز یعنی مجتنب بن سکتا ہے۔ اگر مرشد کامل  
ہے تو روح اس صعود سے نزول کرے گی اور اہل بار دھانی سے تمام  
جسم مدھن اور مشغہ ہو جائے گا لیکن غرض اس عمل میں لطیف ہونی چاہیے۔  
جیسے مدھہ چاول اور گائے کے گھس کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ابتداء  
میں آنکھوں پر جلا ندر چڑھنا ہے اس لئے اس کا دقت بستہ دیکھ  
بڑھاتے ہیں ۵

یہ ہیں حضرت سحر علی شاہ قلندر کے ارشادات جو ہم نے  
من دمن رقم کر بیٹھے ہیں۔ اب ہم ذرا اس کی تشریح کرتے ہیں۔

چو کہ شغل عموداً نصیراً ایک زہدست اور نہایت قوی الاثر ریاضت  
ہے اس لئے اسے نہایت اہتمام سے جبکہ آپ خالی پیٹ ہوں کریں یا  
کھانے پینے کے بعد کم از کم تین گھنٹے گند چکے ہوں۔ ابتداء میں صرف  
مدھہ چاول اور گائے کے گھس کا اضافہ کرتے ہوئے  
بتدریج دقت بڑھایا جائے۔ اس ریاضت کا انتہائی وقت ۱۰۰ روز

یہ ریاضت شروع کرنے سے چالیس روز بعد جو بھی ریاضت شروع کی جاتی ہے خوشبوئیں آتی شروع ہو جاتی ہیں۔ جو انسان کو مست کر دیتی ہیں اور حاملہ عورت کے عالم میں دنیا اور مایہا سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب انسان کی غنی اور غیر معمولی قوتیں بیدار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ جو بھی خوشبو کا مرحلہ آئے استاد کو فوراً آگاہ کیا جائے اور فحاشی کم کر دی جائے البتہ گائے کے گھی کا استعمال بڑھا دیا جائے۔ مگر اتنا کہ آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اس دوران نمک کا استعمال بھی کم کر دیا جائے۔ تاکہ غنی قوتوں کی بیداری میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔

بعض اوقات ناک کی نو پھ ایک شعلہ سا نکلنے لگتا ہے جس سے قلم جسم روشن اور شہد ہو جاتا ہے اس قسم کے مشاہدات سے چنداں ہراساں یا ٹھکر مند ہونے کی ضرورت نہیں یہ تمام مشاہدات پر عمل قوتوں کی بیداری کی علامات ہیں۔ بعض اوقات دوران ریاضت حامل کی ریڑھ کی ہڈی یا سر میں سخت درد ہو جاتا ہے، ایسے مواقع پر مشق فی الفور بند کر دی جائے اور استاد کو آگاہ کیا جائے اگر فوراً استاد کو اطلاع ممکن نہ ہو تو فقط گائے کے گھی سے سر کی مالش کی جائے اور دودھ میں گھی ملا کر کھلایا جائے اور دوبارہ ریاضت بغیر استاد کی اجازت کے شروع نہ کی جائے۔ اس قسم کی حالت مدلل اس وقت پیدا ہوتی ہے جب سر کی طاقت اپنی طاقت سے زیادہ اس ریاضت کو جلد از جلد ختم کر دینی حاصل کرنے کے لئے کرتا ہے۔

لئے ہم دوبارہ متشدد کرتے ہیں کہ اس مباحثہ کا وقت اپنی طاقت اور استطاعت کے مطابق جمایا جائے اور جلد باری نہ کی جائے۔

مذکورہ مباحثہ کے سرانجام دینے سے انسان کی سپر نڈل قوتیں بیدار ہوتی ہیں اس لئے اکثر افکار عامل عجیب و غریب چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کے ہاتھ پر کئی خوارقِ طوالت (معجزات کے خلاف) عالمِ ظہور میں آتے ہیں۔ اسے استدراج کہتے ہیں۔ مثلاً کوئی عام انسان جس اپنی سپر نڈل قوتوں کے بل پر ہوا میں اڑتا ہو۔ یا بغیر بھیگے پانی پر چلتا ہو تو اسے ہم استدراج کہتے ہیں مگر جب کسی اولیاء اللہ کے ہاتھ پر یہ مظاہرِ عالمِ ظہور میں آئیں تو اسے کرامت کہتے ہیں۔ اسی لئے جنت الاسلام امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی ہوا پر اڑتا ہو، نغروں سے غائب ہو جاتا ہو یا کوئی اللہ تعالیٰ بقولِ مظهر اس سے سرزد ہوتے ہوں مگر وہ شوقِ محمدیؐ کا پابند نہ ہو تو وہ حامی ہے نہ کہ عارف۔

## مستور الحال اولیاء

بعض اولیاء اللہ ایسے ہوتے ہیں جن کو اجمال تک نہیں پہچان سکتے۔ یہاں تک کہ ان کی کریمات کو ہم اپنی کم علمی کے سبب استدراج کا کثر سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ چنانچہ ایسے ہی ایک مستور الحال اعلیٰ درجہ کے سن میں مرثیہ لکھے اس پر اس ہی ایک محدثِ حدیث کا دس نے ہے۔ اس کی حقیقت مفسر علیہ السلام اس حدیث کے

پاس گئے اور کہنے لگے کہ قرب میں جس حدیث جو ملے ہے اور آپ اس میں شریک کیوں نہیں ہو جاتے۔ یہ سُن کر اس بزدل نے کہا کہ جب ایک نبی پاس ہو تو اس کو چھوڑ کر کسی دوسرے کا دس سننے کی کیا حاجت ہے۔ حضرت خضر علیہ السلام نے فرمایا آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ کوئی نبی ہے۔ اس بزدل نے فرمایا کیا آپ خضر علیہ السلام اللہ کے نبی نہیں ہیں۔ حضرت خضر علیہ السلام نے فرمایا میں سمجھتا تھا کہ میں تمام ادیار اللہ کو پہچانتا ہوں مگر اب معلوم ہوا کہ کچھ ادیار ایسے بھی ہیں جن کو میں تو نہیں جانتا مگر وہ مجھے جانتے ہیں۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث ہے: "اللہ تعالیٰ کے کچھ چُپے ہوئے ادیار ہیں جن کے پھر کے بال پرانگندہ ہیں، ان کے پھرے خبار آلود ہیں وہ اگر کسی معاملہ میں اہانت چاہیں تو ان کو بھلا نہیں دی جاتی۔ وہ اگر نہ ہوں تو لوگ ان کی جستجو نہیں کرتے۔ اگر موجود ہوں تو ان کو پکارا نہیں جاتا اور اگر وہ بیمار پڑ جائیں تو ان کی حیات نہیں کی جاتی۔ اگر وہ مر جائیں تو لوگ ان کے جلنے میں شریک نہیں ہوتے وہ زمین پر گننام ہیں مگر آسمانوں میں مشہور ہیں۔"

دیکھا آپ نے ان بزدل کو ایک نبی یعنی خضر علیہ السلام بھی نہیں پہچان سکے بعض کے نزدیک خضر علیہ السلام نبی نہیں ہیں۔ یہ ایک اگلی حدیث ہے (جس کا تعلق کو دیکھتے ہوئے آپ خود ہی اعادہ لگائیں کہ ہم سب گھٹس ہیں۔) لہذا جس حدیث میں خضر علیہ السلام کی کسوٹی کو دیکھ کر دیکھنا چاہیے یعنی جو شرع محمدی پر مکمل طور پر عمل پیرا ہو۔

ہر ہی نہیں سکتا۔ اب بے حد کے ایک سوال مجاہدوں کا رہ جاتا ہے  
سو مجتہد کی پیروی جائز نہیں۔ وہ مشاہدہ حق میں اس حد غرق ہوتا  
ہے کہ اس پر شرعی معامروں کو ہی سکت ہو جاتے ہیں۔

جس طرح ایک بے عیوض یا پاگل شخص پر کوئی شرعی حد قائم نہیں  
کی جاسکتی۔ ہاں تو اس قسم کے ادیان اپنے آپ کو ظاہر نہیں کرتے۔ مگر  
ہم اکثر ایسے نام نہاد "ادیانہ" کو دیکھتے ہیں جو شرع محمدی پر عمل پیرا  
ہوتا تو کہا شریعت کے معامروں کو ہی کے قریب بھی نہیں پہنچتے۔ جس  
حد حق کے نعرے لگاتے ہی کو عبادت سمجھتے ہیں۔ جس چاہیے کہ نام نہاد  
ادیان سے حد مل جائے۔ مبادا وہ جس اپنے رنگ میں رنگ کر تعمر  
ذات میں گرا دیں۔

مر جو

## مکاشفہ میں باطل اور اہل حق میں فرق

سیدنا شیخ عبدالعزیز دہلویؒ عربی کتاب "ابریزہ" میں فرماتے ہیں۔  
مکاشفہ اہل باطل اور اہل حق دونوں پر ہوتا ہے۔ مگر حق تعالیٰ کا  
نشا اگ اگ ہوتا ہے۔ کیونکہ اہل باطل کو نفع عطا کرنے کا مقصد  
یہ ہوتا ہے کہ انہیں حق تعالیٰ کے درمغفے سے دھکیل دیا جائے۔  
کیونکہ ان پر اللہ کا غضب ہوتا ہے۔ ڈھیل چھینے اور استلج کی  
غیر حق سے حق تعالیٰ غریقِ ملامت سے ان کی مدد فرماتے ہیں تاکہ وہ

سچیں کہ وہ بھی کچھ ہیں  
اہل حق کو نفع عطا کرنے کا مقصد یہ ہے کہ انہیں حق تعالیٰ سے  
FREE MULLYAT BOOKS  
www.facebook.com/group/FreeMullyatBooks/

محبت ہوا اللہ تعالیٰ انہیں ایک مرتبہ سے دوسرے مرتبہ تک ترقی دے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں کو اپنی ذات کی طرف نگاہ رکھا ہوتا ہے۔ لہذا حق تعالیٰ ان کی ان خوارق سے مدد فرماتے ہیں تاکہ ان کی بصیرت ترقی اور معرفت مضبوط ہو۔

ہاں تو اس قسم کے خوارق اعادات ایک ڈرامہ ہوتا ہے۔ انسان اپنے آپ کو اویلا اللہ سمجھنے لگتا ہے اور انجام کار قدرت میں جاگرتا ہے۔ حق تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں اس بدبختی کی لذت سے پہلے اور عیش میں اپنی خفا و امان میں رکھے۔

## شغل محمود نصیر کی تکنیک

آلتی پالتی مذکر بیٹہ جانیے سگو چتر ہے کہ کنول افغانو نشست  
 اقتید کر بیٹھے اور نہ شمال کی طرف کر کے گردن اور ریڑھ کی ڈھری  
 کو ایک سیدھ میں کر بیٹھے۔ آنکھیں بند کر کے سانس ناک کے نیلے  
 اندر کی طرف آہستہ آہستہ کیپٹھے اور پھیپھڑوں کو چھو سے بھر کر دھک  
 دیتے۔ جب مزید دھکے کی سکت نہ ہو آہستہ آہستہ منہ کی راہ سانس  
 نکال دیتے۔ معمولی سانس تاکر تاکر آپ کا سانس مدمل ہو جائے۔  
 مدبلہ اسی طرح کا ایک پھو اور پھر مزید ایک پھو سراجھام دیتے دہان  
 کے کم از کم تین پھو اور زیادہ سے زیادہ سات پھو سراجھام دیتے  
 جاتے ہیں (انسان کے چوک کے بعد اب آپ شغل محمود نصیر کے لئے  
 تیار ہو چکے ہیں۔)

FREE AMLIYAAT BOOKS

https://www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/



اب آنکھیں کھول کر تاک کی لوک پر نظریں جمایئے کہ آپ کو تاک  
 کی نو پر کیا نظر آتا ہے۔ پہلے ہنر یہ عمل صرن آدھ منٹ کیجئے۔  
 دوسرے ہنر آدھ منٹ کا اضافہ کر دیجئے۔ اسی طرح بڑھاتے بڑھاتے  
 پندرہ منٹ تک لے جایئے۔ مگر غور کیجئے! یہ اتنا آسان نہیں۔ دو  
 تین ہفتوں بعد لاشوری مزاحمت شروع ہو جائے گی کہ آج تھکے ہوئے  
 ہیں۔ کل کریں گے۔ بس جہاں آپ نے نامہ کیا آپ کا مشغلہ ختم ہوگا  
 کہ آپ نے لاشوری حضرتوں کے آگے ہتھیار ڈال دیئے۔ اس نے  
 ہماری ابتدا ہے کہ مستقل مزاجی سے سرگرم عمل ہو جایئے اور پھر دیکھئے  
 کہ کیا کیا عجائبات عالم ظہور میں آتے ہیں اور کن کن نادیدہ۔ پراسرار  
 اور رنگین دنیاؤں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے۔ اور اگر ممکن ہو تو ہمیں  
 بھی نتائج سے آگاہ فرمائیے!

ادارہ علوم مخفی کی زیر طبع کتب

فنِ یوگا، حقائق، دوم اور سوم (ثلی پتیہ) کے مصنف

# فتح علی خان

حقیقت آشنا تلم نے

(اردو نہایت سیدہ پشہ چھوہیت کہ کتاب ہے)

- ① — یوگا تھرائی (یوگا سترچہارم)
- ② — جنسی امراض اور اُن کا علاج
- ③ — تحلیل نفس
- ④ — لسانی امراض اور ان کا علاج
- ⑤ — پستان دہم
- ⑥ — بینائی کو تیز کرنے کے لئے یوگا کی تدفین

ادارہ

۳۸

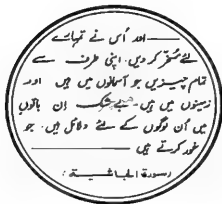
علوم مخفی

# مراقبہ

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## مراقبہ

ایک یوگ کا گزر کسی مرغزار سے ہوا۔ اس نے دیکھا کہ ایک ہرات ڈھول جوھیکے کے ساتھ بڑی دھوم دھام سے جا رہی ہے۔ اس کے ساتھ ہی اُس نے یہ بھی دیکھا کہ ایک شکاری سرک سے فلاپرے گھات لگائے بیٹھا ہے۔ بے محسوس ہی نہ ہوا کہ برات آئی اور گند بھی گئی۔ شکاری کی توجہ برابر شکار کی طرف لگی رہی اُس نے ایک نظر اٹھا کر بھی برات کی طرف نہ دیکھا اسے تو شکار کی طرف تھوڑے کے باعث ہارات کے آنے اور چلے جانے کا علم تک نہ ہوا۔

یوگ اس شکاری کے پاس گیا اور سلام عرض کرنے کے بعد کہا کہ جناب آج سے آپ جاسے گرو ہوئے۔ مجھے بھی یہ توجہ سکھا دیجئے کہ جب میں حق تعالیٰ شانہ کی عبادت کروں تو میرا دھیان فقط معبود حقیقی کی طرف ہے۔ کیونکہ جب بھی میں عبادت کے لئے کھڑا ہوتا ہوں۔ دنیا بھر کے خیالات یلغار کر دیتے ہیں جو بے بسی یادیں تہہ بول دیتی ہیں۔ مجھے یاد ہی نہیں رہتا کہ میں عبادت کروں گا۔

میں عبادت کروں گا۔

یہ تو معلوم نہیں کہ شکاری نے یوگی کو دھیان کا کیا طریقہ بتایا مگر ہم آپ کو ایک نہایت ہی سہل اور زود اثر طریقہ بتاتے ہیں اور وہ ہے مراقبہ جسے "دھیان" بھی کہتے ہیں۔ مراقبہ کے بارے میں حضرت خواجہ علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیمِ خوفیہ میں مرقوم ہے۔

۱۔ محققین کے نزدیک مراقبہ کے معنی ایک دوسرے کو دیکھنا اور اپنی توجہ قلبی کو رقیب کی طرف پھیرنا ہے۔ رقیب ہمارے حسنیٰ میں سے ایک اسم الہی ہے۔ الہی نعمتوں کی مراد مراقبہ سے وہ حالت قلبی ہے جو ایک قسم کی معرفت سے پیدا ہوتی ہے اور اس حالت سے کچھ اعمالِ احسان میں اور کچھ قلب میں پیدا ہوتے ہیں اور یہ حالت دو قسم پر ہے ایک تو یہ حالت ہے کہ ہر وقت رقیبِ قلب کو تاکنا اور اس کی طرف مشغول متوجہ رہنا اور ہمیشہ اسی کو ملاحظہ کرنا۔ دوسری حالت یہ ہے کہ اسمائے الہی میں سے کسی اسم کے معنی یا کسی لفظ یا آیتِ قرآنی یا غیر قرآنی کے معنی میں دل کے خیال و تصور و توجہ کو ایسا متوجہ کرے کہ وہی حالت اُس کے قلب پر ایسی طاری ہو کہ وہ خود معانی بن جائے اور اپنی خبر بھی نہ ہے۔ یاد ہے کہ مراقبہ قلب پر منحصر ہے جب دل متوجہ الی اللہ یا غیر اللہ ہوتا ہے تو سب احسان بھی اسی کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ سب دل کے تعلق میں ہیں اور جو مراقبہ ہے کہ تصورِ محبوب



میں ایسا متفرق ہو کہ پھر کسی کی بھی خبر نہ ہے۔ حضرت ابن مبارکؒ نے ایک شخص سے فرمایا انا قبۃ اللہ، تو اس نے اس کے معنی دریافت کئے آپ نے فرمایا کہ ہمیشہ اسی طرح پردہ کہ تو خدا کو دیکھتا ہے۔ حدیث شریف میں آیا ہے۔

ترجمہ: اللہ تعالیٰ کی عبادت اس طور پر کر گویا تو اس کو دیکھتا ہے پس اگر قہر کو یہ بات میسر نہ ہو کہ تو اس کو دیکھ سکے تو یہ تو ہو کہ وہ قہر کو دیکھتا ہے۔ اس حدیث میں پہلا مقام ”مشاہدہ“ ہے اور دوسرا مقام ”مراقبہ“۔

مراقبہ کے بارے میں آپ نے حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات کا خط فرمائے۔ حضرت کے ارشادات کے بعد اب مراقبے پر مزید کھینے کی گنجائش نہیں۔ لہذا اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں کہ ناظرین کی خدمت میں چند نہایت سہل مگر موثر مراقبات پیش کرتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یہ تنبیہ بھی کرتے ہیں کہ بغیر استاد کی نگرانی کے ان پر عمل نہ کیا جائے۔ چنانچہ سب سے پہلے مراقبہ اسم اعظم (مراقبہ اسم ذات) پیش کیا جاتا ہے۔

## مراقبہ اسم اعظم

سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ فیض اعلیٰ میں فرماتے ہیں  
 "لی الحقیقت؟ اللہ ہی اسم اعظم ہے۔ لیکن اس کا اثر بڑا مرتب  
 ہوتا ہے کہ اس کے فاکر کامل ماسوائے اللہ سے پاک ہو۔ اللہ وہ  
 کلمہ ہے جس سے ہر مشکل آسان ہوتی ہے۔ تمام غم و شکر دور  
 ہوتے ہیں۔ یہ وہ کلمہ ہے جو ہر دہر کا تریاق ہے اللہ ہر غالب  
 پر غالب ہے اور منظر العماش العزایب ہے؟"

مراقبہ کو کئی قسم کے ہیں مگر "مراقبہ اسم ذات" تمام مراقبوں  
 سے اعلیٰ و افضل ہے۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ اکثر سبکی  
 ظہار کو یہی مراقبہ تھیں فرمایا کرتے تھے تاکہ ان کے قلب میں  
 ظہار کی کیفیت پیدا ہو سکے اور دل حق تعالیٰ شانہ کی طرف مایل  
 ہو۔ علامہ ادریٰ یہ مراقبہ بیشتر نفسیاتی امراض کا بہترین علاج ہے۔  
 بقول فاکٹر یوگ "تمام نفسیاتی امراض مذہب سے دھڑی اور بے یقینی  
 کی کیفیت کے باعث ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ مراقبہ انسان کو بے یقینی  
 کی کیفیت سے نکال کر عالم یقین کے قریب تر لے آتا ہے اور  
 محبت کو حق تعالیٰ کی طرف مائل کرتا ہے۔ اس لئے اس مراقبہ

پر عمل پیرا ہونے سے نفسیاتی امراض اور خود کشی سے محفوظ رہا کرتا ہے۔  
 FREE FAMILY AT BOOKS  
 www.facebook.com/freefamilyatbooks

ہزار اپنا مشاہدہ ہے کہ ہم نے یہ مراقبہ کئی پیچیدہ نفسیاتی مریدوں کے لئے تجویز کیا، وہ اس پر دلچسپی کے ساتھ عمل پیرا ہوئے اور انجام کار کامیابی سے جھکاؤ ہوئے۔

شریعت کے ادھر و ادھر پر عمل پیرا ہونے کے بعد اگر یہ مراقبہ غناد پنجگانہ کے بعد سرانجام دیا جائے تو نور علی نور اس مراقبہ پر ہر نماز کے بعد مسلسل بغیر کسی تاخیر کے عمل پیرا ہونے سے اس کا عامل آسمانوں کے عالم ملکوت میں داخل ہو سکتا ہے۔

اسے قضا و قدر اللہ اس کی نشانیوں کا کشف ہو سکتا ہے۔ حق تعالیٰ کے الہامی کلمات کا ذوق و فہم حاصل کر کے تمام روحانی احوال و مقامات سے آگاہی حاصل کر سکتا ہے عالم روحانی کی طرف اس کے قلب کا مدلولہ قبل الموت کھل سکتا ہے۔ دوسرے جو کچھ عالم غائب میں دیکھتے ہیں وہ عالم بیداری میں دیکھ سکتا ہے۔ فرشتوں کی اطلاع اس کو نظر آنے لگتی ہیں۔ وہ انبیاء علیہ السلام کو بھی دیکھتا ہے۔ اور ان سے فیوض و برکات حاصل کرتا ہے۔ ملائکہ زمین و آسمان اس کو نظر آنے لگتے ہیں۔ اس کے قلب کو حق تعالیٰ کی یاد سے آرام ملتا ہے۔

یہ ایک فطری امر ہے کہ دنیا کی ہر تخلیق اسی چیز کو جس سے اپنی طبیعت کے مطابق آرام اور راحت ملے پسند کرتی ہے۔ غرض اس وقت کہ جب اپنے مذمقابل سے بدلے یا جہتے اور اسے حقیر قرار دیتے۔

لذت عکس ہوتی ہے جب وہ حسین و جمیل چہرے دیکھے۔ کائنات کی لذت بہترین اللہ دکش لہلوں میں ہے۔ اسی طرح قلب کی لذت معرفت حق تعالیٰ میں ہے۔ افسار و نواہی پر مکمل طور پر عمل پیرا ہونے کے بعد ہی اس مراقبے پر مداومت، قلب کو جلا بخشی ہے اور قلب لہ لہاں اللہ نور معرفت کی بدولت ذکر غلط دنیا میں لذت محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس کے بعد آدمی دنیا کی ہر شے سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔

مذکورہ کیفیت کو حضرت شاہ اسماعیل شہیدؒ نے حقیقات میں نہایت دکش پیرائے میں بیان فرمایا ہے۔ حضرت شاہ اسماعیل شہیدؒ وہی بزرگ ہیں جو سکھوں کے خلاف جہاد کرتے ہوئے خطبہ جمعہ کے دوران بالا کوٹ میں شہید ہوئے۔ ان کا مزار بالا کوٹ ہی کے ایک دیوانے میں آج بھی مرجع خلافت ہے۔ شاہ صاحب فرماتے ہیں۔ ”اے یوں فرض کر کہ کسی بے چارے پر عشق کا حمل ہو گیا ایسا عشق جو حد سے تجاوز کر گیا ہو اور یہ عشق عاشق کی زندگی کے ہر گوشے اور ہر پہلو پر مستط ہو جائے۔ اس کے ہر ہر ذات میں اس کی آگ پھیل جائے اور اس کے سامنے توئی اسی آگ سے مشتعل ہو کر بھوک اٹھیں۔ الطریق اس عشق کا اثر ہر قوت پر ہے قوت کی مناسب حال کیفیت کے ساتھ پھیل جائے مثلاً اس کی قوتِ شہوانیہ مجرب کی صورت کے ساتھ دوسری چیز کو نہ سوچے۔

اسی طرح عاشق کی قوتِ عقلیہ اس محبوب کے ادب و خیر و صلاح

۱۰۔ اس کی نزاکتوں کے سوا کسی اور طرف دھیان نہ دے۔ گویا محبوب اپنے سانسے تادو کر شرہ کے ساتھ اس کی قوت واپس کی مدد سے ہمیشہ حاضر ہی رہتا ہو۔ اسی طرح قوتِ متغیہ کا کام صرف یہ نہ چلے کہ اس محبوب کی شکل و صورت، رنگ و روپ، قد و قامت کے سوا کسی اور چیز سے کوئی نگاہ ہی نہ رکھے۔ انقضیٰ اعدا کے ان باطنی احسانات کے ساتھ ساتھ ظاہری حواس بھی عاشق کے اس محبوب کے اندر غلبہ جائیں۔ مثلاً بینائی کے سامنے محبوب کا صرف رنگ و شکل ہو۔ سشنوائی کے سامنے صرف اس کی آواز و شاد کے سامنے صرف محبوب کے جسم کی خوشبو، ذائقہ کے سامنے صرف محبوب کے عذابِ دہی کا ذائقہ اور لاسہ کے سامنے محبوب کے بدن کی نرمی گداز اور نزاکت کے سوا کچھ نہ رہ جائے۔ یہی قوتِ عاشق کی عملی قوتوں پر بھی ظہور ہو جائے یعنی قوتِ متحرکہ اس کے پاؤں میں اسی وقت حرکت کرے جب کو چڑ محبوب کی طرف جانا چاہے۔ خلاصہ یہ کہ اس کی پیٹھ بھکے تو صرف محبوب کے آگے ہی بھکے۔ مانتھائے تو صرف محبوب کے آگے ہی جکے۔ مداصل شاہ صاحبؒ یہ بتلانا چاہتے ہیں کہ حق تعالیٰ شاہؒ سے اس قسم کی محبت ہو تب کہیں جا کر قلبِ لہر ایمان اور معرفت سے منور ہوتا ہے۔

طریقہ مراقبہ اسم ذات (اسمِ اعظم)

FREE ANILYAT BOOKS  
ان سراجے کے کئی طریقے زیگان میں  
www.facebook.com/giftedfreeanilyatbooks

ہنگو ہم صرف دو طریقے جو نہایت سہل ہیں پیش کرتے ہیں۔ پہلی یہ  
 ہد کر بیٹھ جائیے۔ مگو بہتر یہ ہے کہ جس طرح انتہیات میں بیٹھتے  
 ہیں ویسے بیٹھا جائے۔ اُنھیں بند کر دیجئے اور ناک کے ذریعے سانس  
 کھینچ کر روک لیجئے اور بائیں پستان کے پیچھے قلب کے مقام پر تھوڑا  
 کیچے کر آپ کے قلب پر اسم ذات "اللہ" سنہری حروف میں لکھا  
 ہوا چمک دک رہا ہے۔ اس دوران کوئی اور خیال آئے تو آہستگی سے  
 اسے ہٹا دیجئے اور پھر توجہ قلب پر مرکب ہوئے اسم ذات پر مذکور  
 کر دیجئے۔ جب مزید سانس روکا ممکن نہ ہو تو سانس آہستہ آہستہ  
 نہ کے ذریعے نکال دیجئے۔ ٹھوڑی سے وقفے کے بعد دوبارہ اسی  
 طرح کے ۵ یا ۷ چکر پڑے کر لیجئے۔

### دوسرا طریقہ

آلتی پالتی ہد کر بیٹھ جائیے مگو بہتر یہ ہے کہ جس طرح  
 انتہیات میں بیٹھتے ہیں۔ ویسے بیٹھا جائے۔ اُنھیں بند کر دیجئے  
 اور تین دفعہ اسم ذات اللہ۔ اللہ۔ اللہ آہستہ آہستہ زبان سے  
 پڑھیے پھر زبان تالو سے لگا دیجئے اور کوشش کیجئے کہ آپ کا  
 قلب اللہ۔ اللہ۔ اللہ کر رہا ہے اور آپ اس آواز کو اپنے  
 دل سے سن رہے ہیں۔ جتنی دیر چاہیں اس مراقبے پر عمل پیرا رہیں  
 جب تک کہ آپ کو حکم دیا جائے۔ مسلسل اس مراقبے پر  
 عمل پیرا ہونے سے داخل ایک وقت آیا کرتا ہے کہ قلب اللہ

اللہ۔ اللہ کہنے لگتا ہے۔ اے قلب کا جاری ہوتا کچھ ہیں۔ اس  
آواز کو قریب بیٹھا ہوا معمولی سودھ بوجھ کا انسان بھی جس کا قلب  
جاری ہو چکا ہو۔ سن سکتا ہے۔ قلب جاری ہونے کے بعد مسلسل  
سات دن جاری رہتا ہے تاوقت کہ اس کی روح نفس منفی سے  
پرکار ذکر جائے۔ قلب کا جاری ہونا بھی ایک لہنی چیز ہے۔ یہ  
ایک بہت جلدی معلولت ہے جو حق تعالیٰ کی طرف سے عطا  
ہوتی ہے۔

قرآن میں ہے۔

ترجمہ: اے اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم ہے جسے چاہتا

ہے عطا فرماتا ہے اور اللہ بڑے فضل والا ہے۔

جیسے پیر و مرشد قبل شیخ صاحب (ان کا سلسلہ مدد ملوں  
سے حضرت غوث علی شاہ قلندر سے حاصل ہے) ریلوے میں  
گاڑے تھے۔ تھنہ میں اکثر ریل میں سفر کیا ہوگا اور یہ عکس کیا  
ہوگا کہ ریل کا پیچ جب مد جری ہوئی پٹریوں پر سے گھومتا ہے  
تو اس سے ایک خاص قسم کی دھمک ایسی آواز پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ  
ایک خاص وقتے اور تناسب سے یہ آواز آتی ہے لہذا کالوں کو  
بھل معلوم ہوتی ہے چونکہ سوس کے معدن قبل شیخ صاحب اکثر  
میں بہتے تھے۔ لہذا ابتداء ہی سے اسی آواز پر "اللہ ہو"

اللہ ہو کا مدد کرنے کے لئے ہر لمحہ ریل تیز ہوتی جاتی تھی۔  
"اللہ ہو" کا مدد بھی تیز ہوتا جاتا تھا۔ اسی طرح مدد کرنے کے لئے

آپ کا قلب حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے جاری ہو گیا۔ جب آپ ریل میں سفر کرتے آپ کا قلب ریل کی دھمک کی آواز کے مطابق تیز ہوتا جاتا اور جب ریل رکتی اسی مناسبت سے آہستہ ہو جاتا۔ ایک دفعہ ایک صاحب دل بھی آپ ہی کی ریل میں سفر کر رہے تھے چنانچہ حسب معمول آپ کا قلب ریل کی دھمک کی آواز پر بھی تیز ہو کبھی آہستہ ہو جاتا تو ان صاحب کو جدید کشف معلوم ہو گیا کہ کوئی اللہ بھی میں کا قلب جاری ہو چکا ہے اسی ریل میں سفر کر رہا ہے چنانچہ وہ صاحب کا رخ کرتے ہوئے آپ کے قلب میں آ بیٹھے۔ ملی ریلوی می ششامہ کے مصداق فوراً ہی ایک دوسرے کو پہچان لیا اور دونوں بٹل گیر ہو گئے بعد میں معلوم ہوا کہ ان کا سلسلہ بھی تین ماسطوں سے حضرت غوث علی شاہ قادری سے ملتا تھا اور ان کا قلب بھی حرم سے جاری تھا۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔



# عبادات

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

اے اطمینان والی روح !  
 تو اپنے پردہ دیگار کی طرف چل کر  
 تو اُس سے خوش اندہ وہ تجھ  
 سے خوش۔ پھر تو میرے  
 بعد میں شامل ہو جا اور میری  
 جنت میں داخل ہو جا۔  
 مے چو

(سنة الفجر ۲۰۲۲ء)

FREE AMLIYAAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/free>

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## نماز، فنِ یوگا کی نظر میں

انسان کو جب اضطرابِ قلبی مدح کی بیکاری اور ذہنی شوش لاحق ہو۔ دنیا اور دنیا کی ہر شے ناپائیدار عقل کی ہر تدبیر مائع جسم کی ہر حرکت مسدود اور سلامتی کا ہر راستہ بند دکھائی دے تو اس کو اس عالم میں سکونِ اطمینان بلکہ سب اقدار میں جھکنے اور عاجزی کے ساتھ دعا کرنے ہی سے ملتا ہے۔

### نماز کیا ہے؟

نہلا چلے دل۔ نہ پاؤں۔ ہاتھ۔ پاؤں۔ غرضیکہ تمام جسم سے اپنے خالقِ حقیقی کے سامنے فروتنی۔ حُجُور اور عبودیت کا اظہار ہے۔ اس کا دیرِ مطبق کی یاد اور اس کے بے انتہا احسانات کا شکوہ، اس کی حمد و ثنا اس کی بڑائی اور یکمائی کا اقرار ہے۔ نماز بے قرار مدح کی لکیریں۔ قلبِ مضطرب کی تشفی اور دلِ حزیں کی آس ہے۔

### نماز میں جسمانی حرکات و سکنات

یہ گہرا غور و فکر کا ایک خاص ترتیب سے اپنے جسم کے تمام اعضاء کے ذریعے چار پائی وضو کا اظہار ہے۔

کہ جب انسان کو غصہ آتا ہے تو چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ بھتیوں تن جاتی ہیں۔ منہ سے جھاگ نکلے گنتی ہے۔ ایسے ہی خوف کی حالت میں رنگ نند چڑ جاتا ہے سترت و انبساط میں کھل اٹھتا ہے۔ جب کسی کی تنظیم و تکویم کئی ہو تو کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس سے زیادہ فروتنی مقصود ہو تو جھک جاتا ہے۔ اگر حد سے زیادہ اظہار عاجزی مطلوب ہو تو منہ کے بل گر پڑتا ہے اور پاؤں پر سر رکھ دیتا ہے۔

ہر جنس کے اظہار کا طریقہ الگ الگ اور مختلف ہوتا ہے۔ چنانچہ مردے نماز میں بھی ان حرکات و سکنات کو انسانی فطرت کے عین مطابق مرتب کیا گیا ہے۔ نماز کی مدد صرف تمام دعائیں بلکہ اس کے امکان بھی فطرت انسانی کے عین مطابق ترتیب دیے گئے ہیں ان کا ذکر ہم ابھی کرنے والے ہیں۔ مگر پیشتر اس کے ہم ان امکان پر تفصیل بحث کا آغاز کریں ہم یہ ضروری سمجھتے ہیں کہ پہلے عہد نبویؐ کا ایک واقعہ تائید کی خدمت میں پیش کیا جائے۔ تاکہ ظہور کو معلوم ہو سکے کہ اصل نماز کیسے لاکھ جاتی ہے اور یہ کہ اگر ایمان اور صیح طریقہ سے نماز کے امکان اور حد کتنے ہائیں۔ تو پھر سرے سے نماز ہی نہیں ہوتی۔

### عہد نبویؐ کا ایک واقعہ

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک شخص مسجد میں آیا۔

صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو بلایا۔ اس نے

نار پڑھی، پھر آیا اور جھک کر سلام کیا۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے

وہیکم اسلام کہا اور فرمایا لوٹ جاؤ اور نماز پڑھو، تم نے نماز نہیں پڑھی۔ وہ لوٹ گیا نماز پڑھی پھر آیا۔ سلام کیا، آپ نے منہ نہ کیا۔ وہیکم اسلام۔ لوٹ جاؤ، نماز پڑھو۔ تم نے نماز نہیں پڑھی۔ اس نے تیسری بار یا اس کے بعد عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم مجھے نماز سکھا دیجئے۔ آپ نے فرمایا جب تم نماز کی طرف اٹھو۔ تو دھو پورا کرو، پھر کعبہ کی طرف منہ کر دو، پھر تکبیر کہو پھر جس قدر قرآن آسان ہو پڑھ لو، پھر رکوع کرو حتیٰ کہ رکوع میں مطمئن ہو جاؤ، پھر اٹھو حتیٰ کہ سیدھے کھڑے ہو جاؤ پھر سجدہ کرو حتیٰ کہ مسجد سے میں مطمئن ہو جاؤ پھر اٹھو حتیٰ کہ اطمینان سے بیٹھ جاؤ، پھر سجدہ کرو حتیٰ کہ مسجد سے میں مطمئن ہو جاؤ۔ پھر اٹھو حتیٰ کہ اطمینان سے بیٹھ جاؤ، پھر اٹھو حتیٰ کہ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ پھر اپنی ساری نماز اسی طرح ادا کرو۔

مشکوٰۃ البرداء - تفسیر

### حضرت علی کرم اللہ وجہہ کی نماز

دعایت ہے کہ کسی جنگ میں آپ کو تیر لگ گیا۔ جو رات کے آپ بید ہو گیا۔ اس تیر کو نکالنے کی بہت کوشش کی گئی مگر تیر کچھ ایسا بے گونگا ہو گیا کہ بیدار کرکشی کے باوجود باہر نہ نکلا جاسکا۔ اس پر کسی نے مشیہ دعا کر کے تیر نکال دیا۔ چنانچہ جب آپ نماز کے لئے اٹھیں تو تیر نکال دیا گیا، یہاں تک کہ آپ کو معلوم نہ ہوا۔ کہ اصل آپ نماز میں تیر لگ چکا ہے۔

کہ گرد پیش کی کوئی خبر دہی علی اللہ پھر بارگاہ رب العزت میں  
حاضری کے سبب آپ کا جسم مہلک بے حد نرم ہو گیا تھا۔  
اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اللہ فلذ کے مکان پر بحث  
کا آغاز کرتے ہیں۔

## منزل کے ارکان

ہر فلذ میں کچھ رکعتیں ہوتی ہیں اور پھر ہر رکعت چند ارکان پر مشتمل  
ہوتی ہے۔ مثلاً تکبیر تحریمہ۔ قیام۔ رکوع و سجود وغیرہم یہاں صرف  
ایک رکعت کا تجزیہ نہ ہوگا کی مدنی میں کرتے ہیں۔

پہلی فلذ قیام سے شروع ہوتی ہے یعنی منادی تکبیر تحریمہ (اللہ اکبر)  
کہہ کر اس طرح کھڑا ہوتا ہے کہ دونوں پاؤں بالکل ایک دوسرے کے متوازی  
نیچے ملتے ہیں اور ان کے درمیان تین سے چھ انچ کا فاصلہ ہوتا ہے۔  
ریچھ کی ڈی ایک سیدھ میں رکھی جاتی ہے جبکہ سر قریباً سانچے کو جھکا  
ہوتا ہے اور نگاہ سجدہ کی جگہ پر جمادی جاتی ہے پھر دونوں پاؤں جب  
تک آپ قیام میں ہی ایک جگہ جے رہتے ہیں۔ چلانے چلانے کی بغیر اشد  
منصبت کے اہانت نہیں ہوتی اور ہاتھ ٹانگ پر بانٹھے جاتے ہیں چنانچہ  
اس پر دیا افانرشت میں چلنے پر سے جسم کو ایک قسم کا توازن قائم کرنے  
کی غرض دی جاتی ہے۔ ریچھ کی ڈی کو ایک سیدھ میں رکھنے سے اس  
کے توازن میں کسی قدر ساوا کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس طرح ان  
میں قدرتی لچ پیدا ہو جاتی ہے۔



نہ یوگا میں ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرنے پر بہت زور دیا جاتا ہے کیونکہ اس کا تعلق دماغ کے ایک حصہ خاص میلولا اور بالکل (MEDULLA OBLONGATA) سے ہے یہی حصہ خاص نفس اور حرکت قلب کو کنٹرول کرتا ہے اس حصہ خاص پر ایک فدا سی چوڑی دھنگ کا چراغ کر دینی ہے۔ ملاحظہ ازہی تمام بیانات و احکامات ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے ہی جسم کے مختلف حصوں کو جیسے جاتے ہیں چنانچہ ریڑھ کی ہڈی کی صحت مندی پورے جسم کی صحت مندی تصور کی جاتی ہے یہاں تک کہ اکثر اوقات معاملہ تک میں کمر کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے مثلاً اگر کسی کا خدا نخواستہ جوان بیٹا انتقال کر جائے تو اکثر کہا جاتا ہے کہ اس بچے کی تو کمری ٹوٹ گئی۔

پھر مدائن قہام فنا کے بعد سحۃ فاتحہ پڑھی جاتی ہے اس کے بعد قرآن کی کوئی سحۃ پڑائی جاتی ہے۔ پڑھنے کا مطلب صرف زبان سے الفاظ کا ادا کرنا ہی نہیں بلکہ پوری یکسوئی کے ساتھ قرآن کی تلاوت کرنا ہے اور پھر تلاوت ایسی کہ آپ اپنے الفاظ خود توجہ سے سنیں کہ ایک ایک لفظ کس طرح ادا ہو رہا ہے گویا کہ آپ کی پوری توجہ کلام پاک کے الفاظ کی آوازیں کی طرف مبذول ہو جاتی ہے۔ مجموعہ پیش کی کوئی خبر نہیں رہتی۔

نہ یوگا میں بھی اس قسم کے مراقبے (MEDITATION) کئے جاتے

ہیں بلکہ آپ کی کتاب کی پر جو سب سے زیادہ مفید ہے وہ ہے بند باندھا ہوا ہے۔ اس طرح تلاوت کر کے سنے کہ آپ کی جیسی جیسی تلاوت

رک کر دھیر ہوئی شروع ہو جاتی ہے۔ لاشعری جیسے کھٹنے لگ جاتے ہیں اور بے شمار غلطی صلاحتیں اباگر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ جس قدر آپ کی نماز طویل ہوگی اس تناسب سے آپ کی غیر رتی قرین ہزار ہوتی ہیں جابمیں گی مگر نماز ایسی ہو جیسی کہ ہم نے بیان کی ہے۔ جلد بڑھ یا محض فرض کی ادائیگی کے نظریہ سے چڑھی ہوئی نماز سے یہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے البتہ فرض سر سے اتر جائے گا۔

## رکوع

قیام کے بعد رکوع کا نمبر آتا ہے چنانچہ رکوع میں اس قدر جھکا جاتا ہے کہ سر اور ریڑھ کی ٹہنی زمین کے متوازی ہو جاتی ہے اور ہاتھ دونوں گھٹنوں پر اس طرح رکھے جاتے ہیں کہ اوپری سٹے کا بلوچہ بھی سہارا ہے ہوتے ہیں۔ رکوع سے ریڑھ کی ٹہنی میں تازہ کی سہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے اس حصہ خاص میں خون کا دھماکا تیز ہو جاتا ہے طالعہ اذیں چونکہ دل اور سر ایک میدان میں ہو جاتے ہیں۔ اس لئے دل کے لئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے چنانچہ اس طرح دل کا کام لگتا ہو جاتا ہے اور خون بھی سر کی طرف کافی مقدار میں پہنچ جاتا ہے۔ جس سے مائی صلاحتیں اباگر پونے گھنٹے ہیں۔ پھر یہاں بھی ایک تسبیح "سبحان ربی اعظم" تین سے سات بار پڑھی جاتی ہے۔ یہ تسبیح بھی اسی طرح پوری بخوشی کے ساتھ ادا کی جاتی ہے اور پھر رکوع کا سہا

پیدا ہو جاتی ہے۔ مراقبہ کے فوائد ہم کچھ چکے ہیں۔

دورانِ رکوع ہاتھوں کا رخ پونکھ پیچے کی طرف ہوتا ہے اور وہ جسم کے بوجھ کو سہارا بنے جاتے ہیں اس لئے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورا سحتہ جسم ایک قسم کی مددش میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اس طرح دورانِ خون اس سحتہ خاص میں جڑھ جاتا ہے اور وہ قاعدہ مانجے جو بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں وغیرہ میں جمع ہو جاتے ہیں انکو تحلیل کرنے لگتے ہیں۔

پھر رکوع کے بعد دوبارہ قیام کیا جاتا ہے۔ رکوع کے بعد کا قیام یا ایک سیدھ میں کھڑا ہونا ایک طرح آرام (RELAXATION) کا وقفہ ہوتا ہے کیونکہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے واپس اپنی جگہ پر آ جاتے ہیں اور ان میں پہلی جیسی تناؤ کی کیفیت نہیں رہتی۔ لیکن یوگا میں تمام انداز ہائے نشست یا پوز ایسے ہیں جو جسم کے خاص خاص حصوں میں "تناؤ" اور بعد ازاں "ڈھیل" کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں اور اسی تناؤ اور ڈھیل ہی پر فو ہاتھ یوگا کا انحصار ہے۔ کیونکہ یہی تناؤ اور ڈھیل کی کیفیات ہمارے اعضاء میں لچک پیدا کرتی ہیں اور لچک جوانی اور تندرستی کا مددگار نام ہے۔ چنانچہ یہ تمام فوائد ہیں قیام رکوع سے براہِ راست حاصل ہو جاتے ہیں۔

رکوع و قیام کے بعد ہم براہِ راست سجدہ میں چلے جاتے ہیں

اور سجدہ میں ہم اس طرح جھکے ہیں کہ ہمارے دونوں ہاتھوں کی تصدیق پیشانی دونوں گھٹنے اور پاؤں کی تمام انگلیاں زمین پر رکھی جاتی ہیں اور

سجدہ میں ہم ایک اور تسبیح و سبحان ربی کا مطالعہ تین سے سات بار پوری یکسوئی سے چڑھتے ہیں یہاں پھر مرتبے کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

طلحہ اذیں سجدہ کرنے سے چارویں ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ مزید جھک جاتا ہے اور پٹے سے بھی زیادہ تن ہوتا ہے۔ جس سے ہڈی کر کے اسٹرنم تک ہو جاتے ہیں اور پھر سجدہ کرنے سے خون کا ایک درہم دست ریتا جسم کے اوپر حصوں میں پہنچ جاتا ہے۔ جس سے آنکھیں حالت پریا چہرہ اور دماغ پوری طرح سیراب ہو جاتا ہے اور اپنی ضرورت کے مطابق خون سے ضروری اجزاء حاصل کر کے فائدہ مندوں کو اخراج کے لئے خون کے ذریعے واپس بھیج دیتا ہے بلکہ گرمی انہیں پیشاب کی شکل میں اور کھال پسینہ کی شکل میں باہر نکال دے۔

### سجدہ سے آنکھ کر دوبارہ قیام

دو سجدوں کے بعد تلاوی حالت قیام میں دوبارہ اس طرح آتا ہے کہ بغیر ہاتھوں کی مدد سے اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس انداز یا عمل سے گفتوں اور منوں کے حضرات میں تلوٰۃ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور ان حصوں میں خصوصیت کے ساتھ مدبرانِ خون کی تیزی کی وجہ سے

بلع قہرہ فائدہ مند ہے خارج ہو جاتے ہیں اور جھلپے میں لاحق ہونے والے اکثر امراض نامہ خود رست ہو جاتے ہیں۔

## آخری رکعت میں سلام کا پھیرنا

آخری رکعت میں سلام اس طرح پھیرا جاتا ہے، کہ نمازی کی پوری گردن داہنی طرف پھرجاتی ہے اور ساتھ ہی ”اسلم علیکم ورحمۃ اللہ“ زبان سے ادا کیا جاتا ہے اور ایسے ہی بائیں طرف چنانچہ اس محل سے گردن کے عضلات، پہلو تھائی رائیڈ گلیٹڈ پر تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ امراض جن کا تعلق ان گیشڈ کی سسٹم سے ہوتا ہے۔ از خود معدہ ہرجاتے ہیں اور انسان ہشاش بشاش تندہست و توانا ہو جاتا ہے۔

## نماز پڑھنے کی غرض و ناسکات چو

نماز میں اس نظریہ سے نہیں ادا کرنی چاہیے کہ اس کے ادا کرنے سے ہمیں فلاں فلاں فوائد حاصل ہوں گے۔ نماز پڑھنے سے ہمارا اعتقاد صرف ایمانیگی فرض، خوشنودی حق تعالیٰ اور تطہیر نفس ہونا چاہیے۔

## حکایت

بنی اسرائیل میں ایک شخص بڑا عابد اور خلص تھا۔ حق تعالیٰ نے اس کے اخلاص کو فرشتوں پر ظاہر فرمایا چاہا تو ایک فرشتے کو اس کے پاس بھیج کر فرمایا کہ تم تو نغصوں محنت و دھمت اٹھاتے ہو۔ تمہارے لئے تو دعائیں منظور ہو چکی ہیں۔

دیا کہ میں حق تعالیٰ کا بندہ ہوں اللہ بندے کا کام ہے بندگی کرنا۔  
 لہذا میں تو بندگی کئے جاؤں گا۔ وہ جانیں اللہ ان کی آفاقی۔ یہ کہہ کر  
 وہ بارہ عبادت میں مشغول ہو گیا۔ فرشتے نے بارگاہِ سب اعوت میں  
 جا کر عرض کیا، یہ جواب ہو اس عابد نے دیا ہے۔ حضور اس سے آگاہ  
 تھی۔ ارشاد باری تعالیٰ ہوا کہ وہ کم حوصلہ ہو کر بھی ہم سے نہیں پھرتا  
 ہم کریم ہو کر اس سے کیسے پھر سکتے ہیں تم گواہ رہو کہ ہم نے اسے  
 بخش دیا۔

واللہ تعالیٰ اعلم

مر جو

# مراقبہ نماز

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



## مراقبہ نماز

مراسد نگار اکثر سوال کرتے ہیں کہ سب سے اچھا مراقبہ کون سا ہے ؟

اس سلسلہ میں عرض ہے کہ مراقبہ قرسی اپنی اپنی جگہ صحیح اور درست ہے۔ ان میں اگر کوئی قباحت ہے تو یہ کہ بعض بے حد مشکل ہیں جن پر صرف متبہ اللہ عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ہم جو مراقبہ قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں نہایت ہی سہل اور فوری اہمیت کا حامل ہے۔ اس پر جلدی اور فوری مددوں عمل پیرا ہو سکتے ہیں یہی وہ مراقبہ ہے جو حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ اپنے خاص خاص مریدوں کو تفصیل یا تعلیم فرمایا کرتے تھے اور یہیں بھی ایک ہنگام کی معرفت سینہ بہ سینہ منتقل ہو کر ملا ہے۔

اس مراقبہ کے تمام لوازم تو صفحہ قرعاس پر منتقل نہیں کئے جا سکتے۔ ہاں البتہ ان میں سے چند کا تذکرہ ہم اس مراقبہ کے اختتام پر کریں گے۔ علامہ انصاری دہلویؒ کا اس ہے کہ قارئین کرام اس پر بہت بخور و گل پیرا ہو اور نتائج سے لائق الاموال کو آگاہ کریں۔

## طریقہ مراقبہ نماز

بس طرح اقیات میں بیٹھا ہوتا ہے۔ اسی طرح بیٹھ جائیں۔  
 ہاتھ دونوں زانوؤں پر رکھ دیں۔ رچھ کی لمبی اور گردن ایک سیدھ  
 میں کر لیں۔ نگاہیں سجدے کی جگہ پر ٹکا دیں۔ یہ تمام لوازمات ادا  
 کرنے کے بعد ایک لباس کھینچ لیں اور اسے سینے میں دھک لیں۔  
 اب ثنا یعنی سبحانک اللہ آہستہ آہستہ پڑھیں جس طرح غلامیں  
 پڑھتے ہیں۔ پھر سونۃ فاتحہ یعنی الحمد شریف پڑھیں۔ بعد ازاں کوئی  
 سونۃ مثلاً سونۃ اخلاص پڑھیں۔ زیادہ سہجے کے سانس آپ کا سینے میں  
 رکھا ہوا ہے (سونۃ اخلاص کے بعد تین مرتبہ سبحان ربی العظیم  
 پڑھیں۔ پھر سبحان اللہ بنی خبیثہ۔ نہ تینا تک الحمد۔ اللہ اکبر  
 کہہ کر تین مرتبہ سبحان ربی العظیم پڑھیں۔ آپ کی نشست وہی  
 ہے یعنی جیسے اقیات میں بیٹھتے ہیں۔ مگر دوسمجد لیا نہیں کرنا اور  
 اسی حالت میں تبیغ ادا کرنی ہے۔ پھر یاد دلا دوں آپ کا سانس  
 سینے میں رکھا ہوا ہے اور آپ اقیات ایسی نشست میں بیٹھے  
 ہیں۔ اب اگر سانس اکڑنے لگے یا اس سے پیشتر ہی اکڑنے لگے  
 تو پھر سانس کو آہستہ آہستہ نکالنا شروع کر دیں۔ مگر تبیغ وغیرہ  
 فیصہ ہی جاری ہے۔ ہاں تو دوبارہ تین مرتبہ سبحان ربی العظیم پڑھنے  
 کے بعد دوبارہ الحمد شروع کر دیں۔

یاد ہے آپ کا سانس آہستہ نکال رہا ہے اور ساتھ

ہی ساتھ الحمد شروع کر رہے ہیں۔ اب الحمد کے بعد کوئی

FREE ANJALYAAT BOOKS  
 pdf  
 www.anjalyaatbooks.org  
 www.facebook.com/group/anjalyaatbooks/

https://www.facebook.com/group/anjalyaatbooks/

سورۃ طہ میں مثلاً سورۃ والناس۔ پھر حسب سائلہ اللہ اُکْبَرُ کہہ کر  
تین مرتبہ رکوع کی تسبیح سُبْحَانَ رَبِّیْ اَعْظَمُ پڑھیں بعد ازاں سَبِّح  
اللہ بِسْمِ حَمْدِہٖ رَبَّنَا لَکَ الْحَمْدُ اللہ اُکْبَرُ کہہ کر سُبْحَانَ رَبِّیْ  
الَاکْبَرُ تین مرتبہ پڑھیں اس کے بعد اللہ اُکْبَرُ کہہ کر دوبارہ سُبْحَانَ  
رَبِّیْ الْاَعْلٰی پڑھیں۔ اب التبیات شروع کر دیں۔

یاد رہے کہ آپ سانس آہستہ آہستہ نکال رہے ہیں۔ اگر شوخی سمعت  
سے آپ کا سانس بالکل ختم ہو گیا ہے تو پھر دوبارہ سانس لے کر سینے  
میں بند کر کے التبیات، نقد شریف اور دعا پڑھ کر سلام پھیر دیں۔ یہ  
ہوا ایک دن کا مراقبہ۔

آسان افکار میں یہ مراقبہ دو رکعت کی نماز کے مشابہ ہے۔ فقط  
اس میں قیام رکوع و سجدہ نہیں کرنا اور سرفرق اس میں سانس روکنے  
اور نکالنے کا ہے۔ شروع میں آپ کو اس مراقبہ میں کافی مشکل پیش آئے  
گی۔ مگر مسلسل کوشش سے سانس روکنے کی قوت پیدا ہوتی جائے گی  
حتیٰ کہ آپ ایک ہی دفعہ سانس لے کر سلام پھیر لیا کریں گے۔ حسب آپ  
کی یہ کیفیت ہو جائے تو پھر آپ لمبی لمبی سوت میں پڑھنا شروع کر دیں۔  
اس طرح مراقبہ کو طویل کرتے جائیں۔

اکثر لوگ کہتے ہیں کہ جو نہی ہم فلا کے لئے کھڑے ہوتے ہیں۔  
انہیں پھر کے خیالات بلبلا کر دیتے ہیں چنانچہ یہ مراقبہ بعد از نماز لگاتار  
کر لے سے آپ میں مستقل پیدا ہوتی شروع ہو جائے گی اور آپ آسانی  
سے خیالات پر کنٹرول کر سکیں گے کہ آج ہی اس مراقبہ پڑھ لیا کریں

آپ دیکھیں گے کہ عدالت مراقبہ آپ کے ذہن میں کوئی خیال نہیں آیا۔ آپ کا ذہن حفاظ کی اطاعت کی طرف متوجہ ہے گا۔ آپ کی کوشش یہی ہوگی کہ مراقبہ بخیر و خوبی انجام پذیر ہو اور یہ کہ راستے میں سانس نہ اکھڑ جائے بس آپ کی تمام تر توجہ اسی مراقبے کی طرف لگی ہے۔

یہ مراقبہ ایک خاص قسم کی دماغی ٹریگ ہے جس سے آپ کا دماغ آپ کے قبضہ میں آجاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس مراقبہ سے بھولی بسری تلخ یا دیریں لاشعور کے پامال سے نکل کر سطح شعور پر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس طرح بیشتر نفسیاتی الجھنیں از خود تبدیل ہو جاتی ہیں۔ ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ بچپن کے اہم مگر ناخوشگوار واقعات ہماری لاشعور میں دب جاتے ہیں اور جب یہ دبے ہوئے واقعات سطح شعور پر آنا چاہتے ہیں۔ تو لاشعور کا چمکیدار (CENSOR) انہیں باہر آنے سے روک دیتا ہے اس طرح ناخوشگوار یا دیریں جیسے بدل کر مختلف نفسیاتی الجھنوں کی شکل میں ظہور پذیر ہوتی ہیں اور ہماری زندگی کو اجیرن بنا دیتی ہیں۔

دماغی مسائل دیکھنے اور کسی ایک نکتہ پر توجہ مرکوز کرنے کا خاص اثر میٹولا اور بلاگنگ اور سیری برم پر ہوتا ہے۔ میٹولا اور لاگنگ تو حرکت قلب اور تنفس کو کنٹرول کرتا ہے جب کہ سیری برم ہڈیاں، خواہشات، یادداشت اور عقل و دانش کا گہوارہ ہے۔ چنانچہ ہماری بھولی بسری یادیں اور الجھنیں کے ناخوشگوار واقعات اسی حصہ دماغ میں عمارت ہو رہے ہیں۔

دماغ دیکھنے اور توجہ ایک نکتہ پر مرکوز کرنے سے دماغ کے اس حصہ خاص میں نئی نئی تہذیبیں پیدا ہونے شروع ہو جاتی ہیں۔

تاسودہ خواہشات اور تاخوف نگار واقعات آہستہ آہستہ سطح شعور پر آنے شروع ہو جاتے ہیں اس طرح پہلی مام مگر اہم پیچیدہ الجھنیں تحلیل ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے یہ مراقبہ خصوصاً نفسیاتی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

بسیا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ اس مراقبہ کا خاص اثر سیری برم پر ہوتا ہے اور سیری برم یا حدوں کے گومام کے طلوع عقل و دانش کا گہوارہ ہے لہذا اس مراقبہ سے فہم و فراست کے وہ دیکھے کھنکھتے ہیں جو پہلے موجود تو تھے مگر بند تھے۔ دوسرے لفظوں میں انسان کی خوابیدہ قوتیں بیدار ہونے لگتی ہیں اور بعض مسائل جو اب تک لائین تھے ادخل عمل ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی ایک دائمی سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔ ذہن میں پختگی آ جاتی ہے

آج کل کی ترقی کے دور میں ہر شخص ایک قسم کی افراتفری کا شکار ہے۔ ذہنی غلط اشارے اسے ادھر بھا کر رکھا ہے۔ بے چینی، بے طینتی اور بے قراری ہر انسان پر مستط ہے ان تمام منفی کیفیات، منفی جہالت اور منفی جذبات کا علاج مسکن ادویہ میں نہیں بلکہ اس قسم کے مراقبوں میں ہے۔

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

# ذاتی تحلیل نفسی

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>



- تحقیق ہم نے انسان کو بہت ہی خوبصورت  
 سانچے میں ڈھالا ہے۔ پھر ہم اس کو پستی  
 کی حالت والوں سے بھی پست کر دیتے  
 ہیں۔

(سورۃ النین ۴-۵)

مر جو

FREE AMLIYAAT BOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## ذاتی تحلیل نفسی

۱۸۸۰ء کی بات ہے کہ وی آنا میں ایک مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر برائیر کے پاس ایک حسین و جمیل خاتون بمرضِ علاج آئیں اور خاصے عرصہ تک موصوف کے زیرِ علاج رہیں مگر کچھ افادہ نہ ہوا اگرچہ ڈاکٹر موصوف اس خاتون کے علاج سے مایوس ہو چکے تھے۔ مگر وضعِ مدی اور رکھ رکھاؤ کے باعث اس کا اظہار نہ کرتے تھے۔

ایک دن خاتون نے ڈاکٹر برائیر سے خود ہی کہا کہ میں آپ کو اپنے علاج سے متعلق ایک مشورہ دینا چاہتی ہوں۔ وہ یہ کہ آپ میری زندگی کی تمام روئیداد سنیں۔ ہو سکتا ہے آپ میری زندگی کی تمام تفصیل جاننے کے بعد کسی نتیجہ پر پہنچ جائیں۔ موصوف اس مشورہ پر راضی ہو گئے۔ اور بعد ازاں ایک گفتگو کی نشست مقرر کر دی، خاتون اپنی زندگی کے تمام بُرے بھلے تجربات ڈاکٹر کو سنانے لگی کچھ ہی عرصہ بعد ڈاکٹر نے عکس کیا کہ خاتون کے مرض کی بیشتر علامات غائب ہو چکی ہیں۔ اور وہ صحت مندی کی طرف مائل ہے۔ مریض کچھ ہی عرصہ بعد

بھلی چنگی ہو گئیں ڈاکٹر کے لئے اس خاتون کا اس قدر جلد صحت یاب ہو جانا ایک معجزہ ہے کہ نہ تھا۔ چنانچہ اس طریقہِ تحلیل کو تحلیلِ بذریعہ گفتگو (TALKING CURE) کا نام دیا گیا۔

FREE AMALYAT BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/talkingcure/>

اس واقعہ کے بعد معالج نے اپنے ایک دوست ڈاکٹر سگنڈ  
 فرائیڈ (SIGHOND FREUD) کو بلا بھیجا تاکہ وہ اس میدان میں  
 مزید تحقیق کریں۔ فرائیڈ نے بھی اسی نقطہ پر کام کرنا شروع کر دیا  
 اور بہت جلد موصوف نے یہ ماد معلوم کر لیا کہ بچپن کے اہم مگ  
 ٹائوشگوار واقعات چلے۔ لا شعورہ میں دب جاتے ہیں، اور جب  
 یہ جے ہوئے واقعات چلے شور میں آنا چاہتے ہیں تو لا شعورہ کا  
 چوکیدارہ (CENSOR) انہیں باہر نہیں آنے دیتا تاکہ ان واقعات  
 کو دوبارہ یاد کر کے ہم غمزہ یا افسردہ نہ ہو جائیں۔ یہی واقعات  
 بچپن بدل کر مختلف الجھنوں کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں۔ مگر وہ  
 من و عن کس طریقہ سے شعورہ کی سطح پر لانے جائیں تو الجھن تحلیل  
 ہو جاتی ہے۔ مگر ڈاکٹر براؤن اس نظریے سے متفق نہ ہو سکے اور  
 اس مرحلے پر دونوں کی مایں الگ الگ ہو گئیں۔

فرائیڈ نے اپنی مقررہ لائن پر کام کرنا شروع کیا پہلے تو موصوف  
 نے اپنے استاد ڈاکٹر شارکو (SHARCOF) کے نقش قدم پر چل کر  
 مریض ہیناٹائیز کر کے مصان ہپانز مریض کے ذہن کی جھان  
 پھٹک شروع کی اور اس میں کامیابی حاصل کی مگر اس طریقہ علاج  
 میں قہاست یہ تھی کہ تمام مریض ہیناٹائیز نہیں ہوتے تھے اور پھر یہ کہ  
 مریض یعنی ڈاکٹر کو فک و شبہ کی نظر سے دیکھتے تھے کہ موصوف انہیں  
 ہیناٹائیز کر کے دیکھتے تھے۔ ان کے باز آگوا لیتے ہیں۔

ڈاکٹر فرائیڈ ایک دم اند آگے شے اور ایک یا

دیانت کیا جیسے انہوں نے "آزاد تھوڑا" (FREE ASSOCIATION) نام دیا۔ اس طریقہ علاج کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی گئی کہ ہر شخص جب وہ کوئی راز چھپاتا چاہتا ہے تو وہ لاشعوری طور پر باتیں کرتے کرتے کوئی نہ کوئی ایسا لفظ بول جاتا ہے۔ جس کا تعلق اس راز سے ہوتا ہے اور جو وہی وہ لفظ اس کے من سے نکلتا ہے۔ چہرے کا تاثر یا رنگ بدل جاتا ہے مثلاً اگر وہ واقعہ تکلیف دہ ہے تو چہرے پر تکلیف کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اگر الجھن کا تعلق کسی ایسے واقعہ سے ہو جس میں موصوف کی توہین کی گئی ہو تو چہرے پر عزامت اور غصے کے بے چلے تاثرات آجاتے ہیں طرہیکہ جس قسم کا واقعہ ہو اسی قسم کے تاثرات چہرے پر عیاں ہوتے ہیں اور عمل نفس فوراً تلاشتا ہے کہ اصل چور اسی فقرہ یا لفظ میں چھپا ہوا ہے چنانچہ عمل نفس اسی لفظ یا فقرہ کو ذہن میں رکھ کر مریض سے نہایت مستند ماحول میں جمع کرتا ہے۔ اس طرح وہ معاملہ کی تہہ تک پہنچ کر الجھن کو تحلیل کر دیتا ہے۔

تحلیل نفس کا تیسرا طریقہ تحلیل بذریعہ خواب ہے۔ اس طریقہ تحلیل کو سب سے زیادہ ٹاکٹر ریڈنگ نے استعمال کیا اور کامیاب رہا۔ اس طریقہ علاج میں مریض کو ہدایت کر دی جاتی ہے کہ رات کو سوتے وقت بچھنے کے نیچے قلم اور کاغذ رکھ دیا کرے۔ رات کو جو خواب نظر آئے۔ اس وقت اٹھ کر من و عن قلم بند کر دیا کرے کیونکہ خواب صبح تک بھول جایا کرتا ہے۔ بعد ازاں عمل نفس ہی خواب

پر بحث کرتا ہے اور اس طرح مرض کی تہہ تک پہنچ جاتا ہے۔  
بقول ٹاکٹر پریمک: خواب، لاشعور تک رسائی کا سب سے  
آسان ذریعہ ہے۔

اب ہم تحصیل نفسی کی چند مثالیں پیش کرتے ہیں تاکہ قارئین  
کو تحصیل نفسی کی افادیت کا اندازہ ہو سکے۔

### تحصیل نفسی کی ایک عمدہ مثال

ایک شخص کی اپنے باپ سے کسی بات پر ٹو ٹو میں میں جھگڑ  
نھتے میں آکر اس شخص نے اپنے باپ کو تھپڑ مار دیا۔ تھپڑ مار  
کر وہ بے حد ناموس ہوا۔ اب سو بھی کیا سکتا تھا۔ باپ بھی خاموشی  
سے چلا گیا۔ بات آئی گئی ہو گئی کچھ عرصے کے بعد باپ کا ایکایک  
حرکت قلب بند ہو جانے سے انتقال ہو گیا۔ جو نہی اس شخص نے  
باپ کے انتقال کی خبر سنی اس کا دھڑکا ہوا دل مفلوج ہو گیا۔ بہت علاج  
معالجہ کیا گیا۔ مگر کوئی افادہ نہ ہوا۔ حتیٰ کہ اسے مفلوج نفس کے پاس  
لے جایا گیا۔ دوران تحصیل مندرجہ بالا واقعہ معلوم ہوا کہ اس کے لاشعور  
نے جو نہی باپ کے انتقال کی خبر سنی اس کے اسی واقعہ کو سزا کے طور  
پر مفلوج کر دیا۔ جو باپ پر اتفاق تھا۔ چنانچہ جب اسے قلم روئیداد  
مناسب اتفاق میں مادی گئی تو اس کا مفلوج واقعہ ٹھیک ہو گیا  
دیکھتے ہیں اس شخص کی زندگی اور وہ لاشعور اور تحصیل ذریعہ خواب کی

FREE AMLIYAAT BOOKS

https://www.facebook.com/groups/amliaatbooks/

## بچے کے خوف کا سبب

میراٹھ کا کامران بلندی پر جانے سے بے حد ڈرتا تھا۔ فٹ میں کھڑا ہوتے ہی اس کا چہرہ نند چڑھاتا اور ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے تھے۔ چنانچہ اس کی تحصیل نفسی ہدیہ پینٹازم کی گئی۔ دوسرا تحصیل معلوم ہوا کہ بچپن میں ہمارا نوکر اے ہوا میں اچھال کر اے گرتے چمٹے پڑتا تھا۔ اس کا تو کھیل تھا مگر چائے کامران کی مان پر بنی سٹی تھی۔ کیونکہ اے ہر وقت گرنے کا خوف لاحق رہتا تھا۔ مگر چھوٹا ہونے کے سبب وہ کچھ کہہ دے سکتا تھا۔ جب بڑا ہوا تو بلندی پر جانے کا خوف لاشعور میں دب گیا۔ اصل واقعہ ذہن شعور سے محو ہو گیا۔ تحصیل کے بعد جب اصل چہرہ سے اے آگاہ کیا گیا یعنی کہ نوکر کے اچھالنے کا واقعہ اے بتایا گیا تو ابھی تحصیل ہو گئی اور اے بلندی پر جانے کے خوف سے نجات ملی۔

## تیسری مثال

ایک صاحب شادی بیاہ سے محنت متفرق تھے یہاں تک کہ کسی شادی بیاہ وغیرہ میں شریک تک نہ ہوتے تھے۔ جہاں انہیں دعوت ملے گی کہ آواز سنائی دیتی مومن وہاں سے بھاگ کھڑے ہوتے چنانچہ اس کی تحصیل نفسی گئی۔ تحصیل معلوم ہوا کہ بچپن میں مومن اپنی والدہ کے ساتھ کسی شادی میں شرکت کے لئے گئے تھے۔

کی والدہ تو وہاں کام کاج میں مشغول ہو گئیں اور یہ کھینے لگے۔  
 وہاں ایک بڑی عمر کا بچہ آگیا اور اسے ہی اسے تھپڑ رسید کر دیا۔  
 صاحبزادے رونے لگے۔ اتنے میں ایک اور صحت جو پہلے ہی کسی  
 اور پر ملی بٹنی ہوئی تھیں۔ اس کمرے میں آئیں اور اسے ایک اور  
 تھپڑ رسید کر دیا کہ وہ رو کر دماغ کیوں کھا رہے ہو۔ چنانچہ موصوف  
 نے اور نادر زعفر سے مدد شروع کر دیا۔ اتنے میں ان کی ماں  
 آگئیں اور بچے کو رونے دیکھ کر بغیر کچھ معلوم کئے کہ وہ کیوں رو  
 رہا ہے ایک اور تھپڑ رسید کر دیا کہ تو نے دوسرے کے گھر میں  
 اُدھم مچا رکھا ہے؟ فیروں کے تھپڑ تو وہ برداشت کر گیا مگر  
 اپنی ماں کا تھپڑ شدتِ علم کی وجہ سے برداشت نہ کر سکا اور شدید غم  
 غمہ اور ماں کی بے اتفاقی کی وجہ سے بے پروش ہو گیا۔ اب والدہ  
 کو منکر لاحق ہوئی چنانچہ دیہاتی طرز کا علاج معالجہ کیا گیا اور موصوف  
 ٹھیک ہو گئے ہات آئی گئی ہو گئی اور ناخوشگوار واقعہ ان کے  
 لا شعور میں دفن ہو گیا۔ جب وہ بڑے ہوئے تو شادی بیاہ کے لفظ  
 تک سے انہیں نفرت ہو گئی۔ اپنی شادی کرنا تو وہ کتنا کسی اور کی  
 شادی میں شرکت کرتا بھی انہیں گوارا نہ تھا۔

دورانِ تحصیل جب مسندِ جہ بالا واقعہ معلوم ہوا اور ان صاحب  
 کو نفرت کی اصل وجہ سمجھا دی گئی تو یہ الجھن بھی تحلیل ہو گئی۔  
 موصوف نے شادی کی اور اسے خوش و غم ازدواجی زندگی بسر کر

رہے ہیں۔



## چوتھی مثال

ایک شخص کو پھل سے سخت نفرت تھی۔ اگر کچھ عرصہ وہ رکھی ہوئی پھل کے پاس بھی ٹھہر جاتا تو اسے تلے ہو جاتی۔ ڈاکٹروں نے اسے "ارجی" تجویز کیا اور ہدایت کی کہ وہ پھل کے پاس بھی دھنکے مگر جب یہی شخص محلّ لبّس کے پاس پہنچا۔ اس نے اسے کامپلکس (COMPLEX) سے تعبیر کیا اور ساتھ ہی اس الجھن کو تحلیل کرنے کا چیلنج بھی قبول کیا۔

اس شخص کی تحلیل کی گئی تو معلوم ہوا کہ تقریباً ۲۵ سال پہلے جب وہ چھوٹا سا تین چار سال کا بچہ تھا تو اس کے پیٹ میں درد اٹھا۔ گھر میں پھل بکے تھے۔ اس نے دوسروں کی دیکھا دیکھی چپکے سے پھل کا ایک ٹکڑا خود بھی کھا لیا۔ پیٹ اس کا پٹے سے خراب تھا۔ چنانچہ وہ پھل کو ہضم نہ کر سکا اور تلے ہو گئی۔ اس سے وہ بے حد مدحال ہو گیا۔ اسی دن سے اسے پھل سے نفرت ہو گئی مگر اصل واقعہ بھول گیا۔ جب ۲۵ سال بعد اسے یہ واقعہ یاد دلایا گیا تو اس کی الجھن تحلیل ہو گئی اور اس کی پھل سے "تم نہاد ارجی" ختم ہو گئی۔ دراصل اس کے لاشعور نے یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ پھل کوئی اچھے شے نہیں اور اس سے تلے ہو جاتی ہے۔ وہ شعوری طور پر جان بچاتا تھا کہ وہ کھائے اور کھائے پھر پھل کھاتے ہیں اور ان کو "ارجی" نہیں ہوتی۔

و شعور کے ہاتھوں مجھہ تھا۔

## الجھن در الجھن

ایک صاحب کی کس الجھن کی تحلیل کی جا رہی تھی کہ دوسرا  
تحلیل ایک دلچسپ واقعہ معلوم ہوا بلکہ ایک اند الجھن کا انکشاف  
ہوا۔ علامہ موصوف اس الجھن کی تحلیل نہیں کر سکتے تھے۔ یہ بالکل  
ایسے ہوا جیسے کوئی سرخس کسی رسول کو لکانے کے لئے مریض کا  
پیٹ کھولے رسول کو لکانے کے بعد اسے اپنڈیکس بھی بڑھی ہوئی  
دکھائی دے اور وہ اسے بھی جڑ سے کاٹ دے۔ کچھ اسی طرح کا انکشاف  
مصافحہ تحلیل ہوا۔

وہ صاحب جب بچے تھے تو گاؤں کے باہر گراؤنڈ میں کھیل  
کے تھے۔ برسات کا موسم تھا۔ بوٹا باندی جو رہی تھی۔ اچانک ایک  
بچے کا پاؤں گھاس میں چپے ہوئے سانپ پر پڑا۔ سانپ نے اسے  
کات لیا اور سانپ تیزی سے دینگا ہوا بچوں سامنے سے نکل گیا  
تمام بچے سہم گئے اور اُس بچے نے جسے سانپ نے کاتا تھا۔ چونا  
چلاتا شروع کر دیا۔ لوگ اکٹھے ہو گئے۔ دیہاتی ماحول تھا اور دیہاتی  
طرز کے علاج سب سے شروع ہو گئے صبح طبی امداد نہ ملنے کے  
بیمار بچہ انتقال کر گیا۔ چنانچہ بچوں نے اس گراؤنڈ میں کھیلنا

FREE FAMILYAAT BOOKS  
www.familyaatabooks.com

کچھ پالتو مرغیاں حانا و نکا چگ رہی تھیں۔ مرغیوں کے چرنے بھی تھے۔ اسی بچے کی نظروں کے سامنے کا واقعہ ہے۔ ایک بلی آئی۔ ایک مرغی کے بچے کو اس نے منہ میں دبوچ لیا اور یہ جاوہ جا بچے نے بلی کی دم کو خاص طور سے دیکھا۔ کیونکہ وہ اُس دن دالے سانپ کے مشابہہ تھی۔ بات آئی گئی ہو گئی اور یہ دونوں واقعات بچے کے لاشعور میں دب گئے۔

بچہ جب بڑا ہوا تو بلی سے بے حد خوف زدہ رہنے لگا یہاں تک کہ کبھی اکیلے دیکھے میں کہیں سے کوئی بلی اچانک سامنے آ جاتی تو خوف کے مٹے اس کی پیٹ نکل جاتی۔ اس کا چہرہ نند پر جھلکا تھا اور کافی دیر گزرنے کے بعد سنبھلتا تھا۔ مصلحتاً تحصیل جب اس واقعہ کا انکشاف ہوا تو معلق نفس نے حیرت کی طرح بلی کے خوف کی الجھن بھی تحصیل کر دی۔ واصل ان دونوں واقعات کے بعد لاشعور نے یہ احمقانہ فیصلہ صادر کیا کہ سانپ کے کاٹنے سے تو ایک بچہ مر گیا اور بلی ایک مرغی کے پیچھے چلاتے چھٹے کو ہرچ کر گئی۔ پھر چونکہ بلی کی دم بھی سانپ کے مشابہہ ہے اس لئے بلی ہی میں سانپ اور بلی دونوں کی خوفناک خصوصیتیں پائی جاتی ہیں۔ لہذا بلی ہی سے ایسے قہاجائے جیسے سانپ ہے۔

وہ صاحب لاشعور فیصلہ کے مطابق بلی کو سانپ جیسا ہی خوفناک سمجھنے لگے۔ اس سے خوف زدہ رہنے لگے حالانکہ وہ شعوری طور پر جانتے تھے کہ بلی کے کاٹنے سے کبھی انسان نہیں مارتا۔

اللہ نہ ہی جی کسی انسان کو منہ میں دبوچ کر لے جاسکتی ہے وہ تو صرف ایک مرضی کے پتے کو لے گئی تھی۔ مگر چونکہ لاشعور نے جی کو سانپ سے وابستہ کر دیا تھا۔ اس لئے وہ جی سے خوف نہ دے رہے گا۔ جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں۔ ہم لاشعوری فیصلوں کے آگے بے دست دپا ہیں۔ ہماری نکیل لاشعور کے پاس ہے۔ وہ بدھ پرچا ہے مڑھ۔ ہم کون ہوتے ہیں اس کے فیصلوں کو چیلنج کرنے والے۔ ہاں البتہ عقل نفس اپنے مخصوص طریقوں سے لاشعور کی مدد حاصل کر کے اس کی گردن دبوچ سکتا ہے اللہ اس کے فیصلوں کو رد کر سکتا ہے۔

## پانچویں مثال

### جی کا جھوٹا دودھ اور دتر

آپ حیران ہوں گے کہ ہمارا لاشعور کس قدر "اعق اور طفلانہ مزاج" ہے اللہ اس کے بچپن کے "فیصلے" کس قدر نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک خاتون کو پندرہ برس سے دتر تھا اس مرض کے باعث اس کی شادی بھی نہیں ہو سکی تھی۔ تمام علاج معالجے کئے گئے۔ مگر کسی سے مرض کو اتار نہ ہوا۔ جب دتر کا حمل ہوتا تو ڈاکٹر الجھن لگاتے۔ گھنٹے دو گھنٹے بعد وہ خاتون نارمل حالت میں آجاتی۔ مریض کا دتر سے پس عارضی فائدہ ہوتا۔

خاتون کو عقل نفس کے پاس سے حایا گیا۔ عقلی فیصلے معلوم

ہوا کہ جب وہ دودھ پیتی پیتی تھی تو ماں اسے لے کر کسی کتے لہاں چلی گئی۔ جب اپنے گھر واپس آئیں تو چونکہ بچی کو بھوک لگی ہوئی تھی۔ اس لئے ماں نے دیگھی میں پڑا ہوا دودھ اسے پلا دیا۔ اسنے میں اس کی دادی جو قابلا اپنے غسل خانہ میں تھیں۔ باہر آئیں اور کہا دیگھی کا دودھ بچی کو نہ پلانا کیونکہ اس میں بلی نے منہ ڈال دیا تھا۔ بچی کی ماں نے کہا وہ تو میں پلا بھی چکی۔ دادی نے سر پیٹ لیا اور کہا اب تو بچی کو حیرانی میں ضرور درہو جائے گا کیونکہ اگر کوئی بلی کا جھوٹا دودھ پی لے تو اسے دترہ ہو جاتا ہے۔ بچی یہ سب باتیں سن رہی تھی اور سمجھ بھی رہی تھی کہ بلی کا جھوٹا دودھ پینے سے دترہ ہو جاتا ہے۔ اور اس نے بلی کا جھوٹا دودھ پی بھی لیا ہے۔ اگرچہ وہ مکمل طور پر دترہ کے مفہوم سے آگاہ نہ تھی۔ مگر اتنا اسے شعور ضرور تھا کہ یہ کوئی مرض ہوتا ہے۔ ہاں تو بات آئی گئی ہو گئی۔

جب یہ بچی بڑی ہوئی تو ایک دن اچانک اس پر فتنے کا حملہ ہوا۔ اس طرح دترہ کا آغاز ہو گیا۔ مداخلت اس کے شعور نے دادی کی یہ بات کہ بلی کا جھوٹا دودھ پینے سے دترہ ہو جاتا ہے۔ من و عن تسلیم کر لی تھی اور یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ جو نہی وہ باخ ہوگی۔ ات اس مرض میں مبتلا ہو جانا چاہیے۔ اس طرح آغاز جانی ہی میں انشورہ بنی ان مقامات پہ عمل درآمد شروع ہو گیا اور لوک کی زندگی

نے جب ۷۰ تمام کہانی من و عن اس خاتون کو سنائی اور بتلایا کہ بتلی کے مہوئے دعدہ سے وتر نہیں ہوتا اور اس کا وتر محض ایک نغمہ اور لاشعری فیصد کے باعث تھا۔ تو خاتون کی یہ الجھن تحلیل ہو گئی اور اس کو وتر جیسے غبیث مرض سے چھٹکا مل گیا۔ اب وہ خاتون پر از مسرت اندھا جی زندگی بسر کر رہی ہے اور وہ خوبصورت بچوں کی ماں ہے۔

کہا جاتا ہے کہ بچوں کے سامنے ہر بات سوجی سمجھ کر کی جائے یہ مشورہ نہایت اہم ہے۔ بصورت دیگر یہ دُر دہتا ہے کہ غلط اثر لے کر نفسیاتی مریض بن جائیں۔ بعض ماں باپ بچوں کو دینِ نبوت وغیرہ سے قلمتے ہیں۔ یہ سمجھ نہیں ہے۔ بعض اوقات یہ باطلہ ان کے لاشعور میں رچ بس جاتی ہے اور وہ زندگی بھر نبوت پریت سے غورزدہ رہتے ہیں۔ بعض بچے اندھیرے سے قلمتے ہیں تو اس کا علاج یہ ہے کہ انہیں اندھیرے میں ہانے یا سونے کے لئے مجبور نہ کیا جائے۔ بلکہ کمرہ روشن ہی رکھا جائے اس سمیرے آہستہ بہتہ تدریجی کاغذ بچے کے ذہن سے تحلیل ہو رہا ہے۔

## چشمی مثال

ایک سپاہی ہسپتال میں لایا گیا۔ وہ ہم کے دھماکے سے بے ہوش ہو گیا تھا۔ اس کو اس میں بیماری کی کوئی علامت نظر نہ آئی۔ چنانچہ اسے یورٹھ میں رکھا گیا۔ اس کا علاج یہ ہوا کہ وہ خوب

خرامی کے مریض کی حیثیت میں مددگار ہسپتال میں داخل ہوا۔  
 پتا چھ مریض کو پہناتا نیز کیا گیا تو اُس نے دھان بیٹا سہ۔ روز  
 دکنے کا منظر کھینچ دیا یعنی کہ ایک ہم آکر پھٹا۔ جس نے اس کے  
 کئی ساتھیوں کو زخمی کر دیا اور وہ لحد اپنے آفیسر کا لڈنگ کو اطلاع  
 دینے بھاگا تھا۔ ابھی وہ جا رہا تھا کہ دوسرا گولہ آکر پھٹا اور اُسے  
 بدحواس کر دیا چنانچہ وہ خوب خرامی میں اسی منظر کو دھرتا رہتا یعنی  
 وہ ہر رات اس ناخوشگوار واقعہ کی اطلاع اپنے آفیسر کا لڈنگ کو دینے  
 جاتا جس کی یاد اس کے شعور سے طیفہ ہو چکی تھی اور لاشعور میں وہ  
 گنتی تھی۔ چنانچہ موصوف کو جگایا گیا اور اُسے تمام ریم کہانی سنا دی  
 گئی جس سے موصوف کی الجھن تحلیل ہو گئی اور وہ خواب خرامی  
 سے صحت یاب ہو گیا۔

## ساتویں مثال

ایک صاحب بچے ہوئے پانی سے بے حد خوف نود رہتے  
 تھے۔ بچے ہوئے پانی کے نزدیک نہ ہاتے تھے عموماً بچے ہوئے  
 پانی کے پاس نہ جانے کی وجہ مڈبے کا خوف ہوتا ہے مگر ان  
 صاحب کا کیس بالکل ہی الگ نوعیت کا تھا۔ یعنی کہ ایک بھرتی  
 سی۔ یہ وہی ہے جس کی گہرائی آٹھ دس انچ سے زیادہ نہیں  
 پانی سا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے تپ اور ریت کا۔  
 آرمی ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچے اس میں کھلتے ہیں۔

صاحب اس کے نزدیک بھی نہ بھگتے تھے ندی کے پاس جاتے  
 ہی چہرہ پیلا پڑ جاتا تھا۔ ہاتھ پاؤں کاٹنے لگ جاتے تھے۔ بہر حال  
 یہ عجیب و غریب کیس تھا۔ چنانچہ انہیں ہسپتائیز کیا گیا۔ وہاں  
 ہسپتالس میں لے کر لایا کہ بچپن میں ایک دفعہ وہ بکریوں کے  
 ریوڑ کے ساتھ بغیر والدین کو بتائے اپنے نوکر کے ساتھ جنگل میں چلا  
 گیا اور تمام دن جنگل میں گزارا۔ شام کو گھر لوٹتے ہوئے ٹھکن کی وجہ  
 سے ریوڑ سے بہت پیچھے تنہا رہ گیا۔ ان کے گھر سے آٹھ میل  
 کے فاصلے پر ایک چھوٹی سی ندی پڑتی تھی جو دس گیارہ انچ تک  
 گہری اور تقریباً بیس فٹ تک چوڑی تھی جب وہ اس ندی پر پہنچا  
 تو سوچا غروب ہو چکا تھا اسے پیاس لگی ہوئی تھی اس لئے اس  
 کے کنارے بیٹھ کر اوک سے پانی پینے لگا۔ اچانک اس کی نگاہ ندی  
 کے اس طرف پڑی جہاں سے پانی آ رہا تھا اس نے دیکھا کہ ایک  
 'مردہ' سفید کنٹن پہنے ندی کے کنارے لیٹ کر منہ سے پانی پانی  
 رہا ہے اور پانی پیتے ہوئے اس کا سر بھی لی رہا ہے۔ چنانچہ یہ  
 دیکھتے ہی وہ پانی پینا بھول گیا اور سر پٹ مٹا کر گھر آ گیا گھر پہنچتے  
 ہی اس کی گوشالی شروع ہو گئی اور اس طرح وہ یہ واقعہ کسی کو نہ  
 بتا سکا مات کو سخت بخار ہو گیا جو تین دن کے بعد اترتا۔ چنانچہ  
 وہ واقعہ بھول گیا یعنی اس کا غور و فکر واقعہ کو اس نے لاشعور کے

اس مریض کو حالت نوم سے لگایا گیا اور اسے پتہ نہ چلا گیا



تہ سنتے ہیں اس کا چہرہ متغیر ہوا اور بے ساختہ پوچھا کہ پھر وہ مردہ کیا تھا پتا نہ چلے بتلایا گیا کہ دراصل وہ مردہ نہیں تھا بلکہ درخت کا ایک کٹا ہوا تانا تھا جس پر ٹکڑے ٹکڑے والوں نے سفیدی پھیر دی تھی اور وہ ندی میں گرا ہوا تھا اور ندی کے بہاؤ کی وجہ سے وہ ہل رہا تھا۔ جسے آپ نے مردے کا سر سمجھا۔ جب اصل چور پکڑ لیا گیا تو مرعش کی الجھن ختم ہو گئی اگر وہ دوسرے دن یا بعد ازاں اسی ندی پر تحقیق حال کے لئے چلے جاتے تو معاملہ ہو جاتا۔ مگر انہوں نے اس واقعہ کو بھلا دیا جو ازاں اس الجھن کی شکل میں نمودار ہوا۔

آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ بعض لوگ معمولی معمولی اور بچوں سی چیزوں سے خوف زدہ ہو جاتے ہیں مثلاً چھپکلی۔ بلی۔ چوہ۔ مینڈک وغیرہ دراصل اس خوف کے پیچھے کوئی نہ کوئی کہانی چھپی ہوئی ہے جب یہ کہانی ننگ و درنگ سطح شعور پر لائی جاتی ہے تو الجھن ختم ہو جاتی ہے اور خوف جس کا تعلق اس الجھن سے ہوتا ہے ناپاک ہو جاتا ہے۔

ہاں تو تمہیں نفس کے یہ تینوں طریقے اپنی اپنی جگہ درست ہیں۔ مگر ان میں تباہی یہ ہے کہ پیش تو ماہر مطلق نفس ہی نہیں ملتا۔ بلکہ یہاں پر انسان کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہے۔ اگر مل جائے تو پھر اس کا مقصد بھی نہیں ہو سکتا۔ اس کا مقصد نہیں ہو سکتا۔ اس علاقے میں بننے کے اندر کم از کم کچھ شے ہوئی

ہیں اور یہ نشست کم از کم ایک گھنٹہ کی ہوتی ہے اور پھر یہ علاج کم و بیش عین سال تک جاری رہتا ہے تب کہیں جا کر پیچیدہ اور گہری الجھنیں تحلیل ہو پاتی ہیں چنانچہ کسی ایسے طریقہ علاج کی ضرورت ہے جسے مریض خود اپنا کر محلو نفس کی معمولی رہبری یا مدد سے اپنے ذہن کی چھان چھنگ کر سکے۔ یہ طریقہ "ذاتی تحلیل نفسی" کا ہے۔ ذاتی تحلیل نفسی "راج یوگ" کی ایک شاخ ہے جیسے ہم نہایت مختصر کے ساتھ پیش کر رہے ہیں۔

## راج یوگ اور تحلیل نفسی

اگرچہ "لاشعور کی دریافت کا سہرا ڈاکٹر فرائیڈ کے سر ہے مگر ماہرین یوگ اس حقیقت سے ہزاروں سال پہلے آشنا تھے کہ ہمارے لاشعور میں تلخ اور ناخوشگوار واقعات دب جاتے ہیں اور یہی وجہ ہے جوئے غیر آسودہ جذبات مختلف نفسیاتی امراض کی شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں چنانچہ ماہرین راج یوگ ایک نہایت عمدہ اور آسان طریقہ ہزاروں سال سے اپنے خاص خاص چیلوں کو بتاتے رہے ہیں تاکہ وہ اپنے ذہن کی چھان چھنگ کر سکیں اور ذہن کو اس کی طرح کنگال دیں جس طرح کسی گودام کے سامان کو ادسر تو ترتیب دیا جاتا ہے۔ گودام کا تمام کونڈا کرکٹ نکال کر باہر پھینک دیا جاتا ہے اور صرف اشیاء اس میں صاف ستھری کر کے رکھی جاتی ہیں جو لازم ہوتی ہیں۔ چنانچہ ماہرین راج یوگ اپنے ذہن کی خوب چھان چھنگ

کہتے ہیں اور تمام ایام گزشتہ کے تلخ و شیریں واقعات کو ازسرنو دیکھتے ہیں جن کو مناسب جگہتے ہیں واپس ذہن میں سجا دیتے ہیں اور جسے غیر ضروری اور تکلیف دہ خیال کرتے ہیں اسے اس طرح نکال باہر کرتے ہیں گویا وہ واقعہ کبھی ظہور پذیر ہوا ہی نہ تھا۔

## ذاتی تحلیل نفسی کا طریقہ

رات کو تمام کام کاج سے فراغت کے بعد جب کہ آپ کو کھانا کھانے ہوئے کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ گند چکا ہو تو شیو آسن اہم دیتے ہیں جب آپ پورے جسم کے تناؤ کو ختم کر چکیں تو پورے دن کی یادگاری کا یوں جائزہ لیجئے کہ دن بھر کے تمام واقعات ایک ایک کر کے ذہن میں پیچھے کی طرف دہراؤ شروع کر دیجئے۔ مثال کے طور پر رات آج کے واقعات ذاتی تحلیل نفسی کے لئے کچھ اس صورت دہرائے گا۔

شیو آسن سے پہلے مسجد سے واپس آیا۔ مسجد میں عشاء کی نماز پڑھی۔ مسجد میں نماز پڑھنے گیا۔ نماز سے پہلے میدان میں بچوں کو لے کر چہل قدمی کی۔ چہل قدمی سے پہلے کھانا کھایا۔ کھانے میں والد بگڑی ہوئی تھی اور ہانڈار کی مدتی تھی جو مجھے پسند نہیں۔ کھانے سے پہلے ایک صاحب آئے وہ اپنی جوان لڑکی کی شادی کیسے پریشان تھے یہ کہہ کر کافی عرصہ کا وقت میری طرف سے منانے میں مشورہ دیا گیا کہ وہ اپنے "سیارہ کو کچھ کم کریں۔ چنانچہ بات چیت کے بعد

کی بھر میں آگئی۔ ان صاحب کے آنے سے پہلے ایک اور دوست  
 آئے ہوئے تھے وہ سیاست پر بحث مباحث کے موڑ میں تھے جب  
 کہ راقم ہمیشہ سیاست وغیرہ سے علیحدہ رہا ہے۔ جس وضع دلی اور  
 انقلابی مکہ مکہ کے پیش نظر ان کی ہاں میں ہاں ملاتا رہا۔ اس سے  
 پہلے مغرب کی فلاسفی میں انا کی تھکن کی وجہ سے مسہم جانے کی ہمت  
 دیتی۔ مغرب کی فائز سے پہلے دفتر سے آیا تھا راستے میں ایک حادثہ  
 دیکھا ایک موٹر سائیکل سوڑ مٹی بس سے ٹکرا گیا تھا بدقسمت شخص  
 کی کھوپڑی کھل گئی تھی اور بھیجہ شرک پر بھرا پڑا تھا۔ وہ شخص موقع  
 پر ہی انتقال کر گیا تھا بڑا دلواش منظر تھا۔ وغیرہ وغیرہ۔

اس طرح کے تمام واقعات دیکھنے کی طرف دہرتے جاتے تھے  
 ابھی جب آپ بیدار ہوئے تھے وہاں تک پہنچ جاتے۔ مگر ٹھہرے !  
 واقعات کو اس طرح دہرانا اتنا آسان نہیں اس کے لئے  
 زبردست قوتِ ارادی کی ضرورت ہے جو آپ نے دل پر جبر کر کے  
 پیدا کر لی ہے۔ اس طرح دن بھر کے واقعات دل ہی دل میں دہرانے  
 سے ہمہ سے ذہن میں دبی ہوئی بھولی بسری تیغ یادیں۔ ناخوشگوار واقعات  
 غیر آسودہ جذبات ہمارے ذہن لاشعور سے نکل کر ذہن شعور میں  
 آ جاتے ہیں اور یہی تحصیلِ نفسی ہے۔

pdf  
 www.facebook.com/groups/FreeAmlanBooks/

تک جو کچھ کیا اسے ۱۰ اٹا، فلم کی طرح پردہء دماغ پر چلا دیا مگر اس معمولی سی مشق کے نتائج ناقابلِ یقین حد تک بعد رس ہیں۔ اس کے برابر سراسر انجلم بیٹے سے آہستہ آہستہ دماغ بھولی بسری یادوں کو سوچنے کا مادی پوجہا ہے اور لاشعوری طور پر ایسے دبے ہوئے ناخوشگوار واقعات تک ڈرامائی انداز میں رسائی حاصل کر لیتا ہے جو بہت ہی گہرے لاشعوری قدر میں دفن تھے اور مختلف الجھنوں کا باعث بنے ہوئے تھے۔

تحلیل نفسی کی ٹیکسٹ کے بعد آپ اس گھٹن سے اُدا ہو جائیں گے جن نے آپ کی تعمیری سوچوں کو گرفتار کر رکھا ہے آپ اس غل سے جس میں آپ نے اپنے آپ کو قید کر رکھا ہے رہائی پائیں گے۔ آپ میں بہت، استقلال اور حسرت پیدا ہو گا جو آپ کو مسرتوں اور کامیابیوں کی جانب لے جائے گا۔ آپ کو اعزازہ نہیں کہ ان نفسیاتی الجھنوں نے آپ کو کن کن محوشیوں سے محروم کر رکھا ہے ان سے نہات حاصل کیجئے اور ایک نئی اور تیز از مسرت زندگی کا آغاز کیجئے۔

۵۔ اندازہ بیان گرچہ بہت شوخ نہیں ہے  
شاید کہ اتر جائے تیرے دل میں میری بات

## احمد کتاب کی تیلدی میں

درج ذیل کتب سے استفادہ کیا گیا

- ۱۔ احیاء العلوم : امام غزالیؒ
- ۲۔ کیا کئے سعادت : امام غزالیؒ
- ۳۔ حقیقت روح انسانی : امام غزالیؒ
- ۴۔ فہم الطالبین : سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ
- ۵۔ عوارف العارف : شیخ خباب الدین سرہروردیؒ
- ۶۔ حجتہ اللہ العالیہ : چو شاہ ولی اللہؒ
- ۷۔ کتاب الرقہ : حافظ ابن قیمؒ
- ۸۔ سیرۃ النبیؐ : شبلی نعمانیؒ
- ۹۔ تذکرہ خوشیہ : حضرت گل حسن شاہ قلندرؒ
- ۱۰۔ تعلیم خوشیہ : حضرت گل حسن شاہ قلندرؒ
- ۱۱۔ کشف الجوب : سید علی ہجویریؒ (رحمۃ اللہ علیہ)
- ۱۲۔ سیکرہ : ڈاکٹر مگنہ فراتیہ
- ۱۳۔ سیکرہ : ڈاکٹر بروس



یہ ایک متناسب خوش اہم و مریض کی ستارہ ۵۰ الفرائش حسن نسوانی کو چلے جاتا  
 گا دیکھتے ہیں کہ جلد کا ٹھنڈا اور اس کا چھائی جاتا اور داغ و جھبوں سے پاک  
 سال جتنا بھی کہ کم ہم نہیں ٹھنڈا آتا نکل جہاں کے لئے فائدہ افزا شش حسن  
 سے بہتر کہتی کہ ہم کوئی طرف یا کرتی دوا نہیں۔

فائدہ حسن افزا جی برقیوں سے تیار شدہ یہ فائدہ افزا شش حسن چھائیوں، کیل مہاسوں کے  
 مانع و جھڑک دہ کہ کہ جلد کو ٹھنڈا دیتا ہے جس سے چہرہ ہلکا ہوا اور پرکشش ہو جاتا ہے

# غازہ افرائش حسن

قیمت  
 فی شیش

۷۰ روپے ۲۰ پیسے

طریقہ استعمال

رات کو سوتے وقت قہور سا خانہ افرائش حسن معدہ میں ملا کر تھپ  
 پاتل بجے اللہ صبح کو چہرہ نیم گرم پانی سے دھو کر لائے اور صحت قہور کا  
 مشاہدہ کیجئے

۸۱۹۴ بکس نمبر

شیری دواخانہ  
 FREE AMLIYAAT BOOKS  
 group@eamliyatbooks/

https://www.facebook.com/group@eamliyatbooks/





فہرستِ بیوگ پر فتح علی خان کی کھن پھٹی اپنی نوعیت کی منفرد کتب

# فتح بیوگا

حصہ دوم

اس کتاب میں نہ صرف فتح بیوگ کے اعلیٰ ترین اعزاز ہائے نشر و تہذیب پیش کئے گئے ہیں بلکہ برائے قوت و کثرت یعنی "پرجی" بحث کی گئی ہے اور نہ صرف بحث کی گئی ہے بلکہ اس قوت کو اُجھا کر کرنے کے طریقے بھی رقم کئے گئے ہیں۔

قیمت - ۴۵/- روپے مع وصول ڈاک

# فتح بیوگا

حصہ سوم

یہ کتاب فتح بیوگ کے اسباق پر مشتمل ہے۔ اس کتاب میں نہ صرف اس فن پر بحث کی گئی ہے بلکہ فتح بیوگ کی پُر اسرار قوت کو اُجھا کر کرنے کے نئے آسنوں و سائنس اور اشتقاق کی مشقوں پر مشتمل مکمل فریوگ پر وگرام بھی ترتیب دیا گیا ہے تاکہ قارئین اس پر عمل پیرا ہو کر اس قوت کو اُجھا کر سکیں۔

قیمت - ۴۵/- روپے مع وصول ڈاک

36  
FREE AT UYAT BOOKS.....pdf  
www.uyatbooks.com/groups/uyatbooks/  
ادار عمومی

<https://www.facebook.com/groups/uyatbooks/>